

Сливка Лариса

**Оздоровчі технології і техніки
терапевтичного спрямування**

Івано-Франківськ

**Фітодизайн, квіткотерапія,
аромотерапія (лікування запахами) –
приємно і корисно одночасно**

Використані і рекомендовані джерела:

1. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк. – Тернопіль: Астон, 2004. – С. 57-68.
2. <http://www.daogun.info/aromo.htm>

Естетично-духовне значення зелених квітучих рослин важко переоцінити. Часточка природи в нашому повсякденному житті завжди позитивно впливає на наше самопочуття, настрої, стимулює певні сфери нашої діяльності.

Основи фітодизайну

Квіти створюють енергетично-екологічне середовище, без якого немислиме формування і зміцнення здоров'я, відтак нормального повнокровного життя людини.

Тому, вирощуючи різноманітні кімнатні рослини, своєрідні «квітучі луки» можна не тільки зберегти, але й примножити своє здоров'я і здоров'я тих, хто знаходиться поруч. Кімнатні рослини прикрашають наше життя, створюють затишок, а догляд за ними є своєрідним відпочинком, що сприяє оздоровленню організму людини.

Фітодиза́йн (від дав.-гр. φύτον – рослина і англ. *design* – проектувати, конструювати) – цілеспрямоване науково-обгрунтоване введення рослин в дизайн інтер'єру офісу і оформлення інших приміщень з урахуванням їх біологічної сумісності, екологічних особливостей, здатності до поліпшення якості повітря в приміщенні.

Термін «фітодизайн» з'явився у минулому столітті, але прикрашанням свого житла квітами і рослинами люди займаються віддавна. Ще у глибокій древності люди знали, що рослини допомагають створювати відповідну атмосферу у домі. Мешканці Давнього Єгипту прикрашали свої палаци циперусами, римляни з цією метою надавали перевагу лавровим деревцям, а китайці використовували азалію. У ті далекі часи кімнатні рослини були привілеєм виключно багатіїв. В Індії навіть вважалося злочином, якщо бідний

вирощував у своєму домі орхідеї.

Академік А. М. Гродзинський (1983) виділяє шість основних завдань фітодизайну:

- Естетико-психічний вплив рослин на людину за допомогою краси форми і кольору.
- Поліпшення повітряного середовища проживання людини (тонізуючі, заспокійливі запахи).
- Знезараження, оздоровлення навколишнього середовища, в основному за рахунок летючих фітонцидів.
- Очищення повітря від газів, пилу, диму, зниження шуму рослинами та інші.
- Біоіндикація, тобто використання рослин як живих індикаторів забруднення повітря, ґрунту та води.
- Вивчення стану самих рослин в інтер'єрах з метою підбору найбільш ефективних і добре зростаючих видів.

Треба вміти не лише помічати красу рослин, але й навчитися розумно використовувати природні дари, своїми руками створювати і примножувати ці багатства. Необхідно вчитися правильно садити кімнатні рослини, підбирати їм місцезростання у кімнаті, враховуючи те, які рослини «люблять» світло, які з них – тіньовитривалі, як вони уживаються між собою, яку користь можуть принести людині.

Квіти, які вирощує людина, повинні подобатися як тим, хто їх вирощує, так і тим, хто просто ними милується. Вони поліпшують настрій, зміцнюють здоров'я.

Кімнатні рослини повинні відповідати стилю приміщення. Наприклад, у затишній романтичній обстановці не матимуть вигляду розгалужені юка або м'ясисті кактуси. Тут краще будуть дивитися невисока пальма з тонкими довгими гілками, герань, низенький горщик з бегонією або цикламенами.

У кімнаті, де багато скла, металу і прямих ліній, найкраще підійдуть досить великі рослини, а плетені меблі гарно виглядатимуть серед ліан і плющів.

Для планування розташування домашніх зелених насаджень необхідно враховувати також величину і форму кімнати, колір стін і розмір вікон. За допомогою кімнатних рослин можна уявно «підняти» стелю: для цього підійдуть рослини з тонкими високими стеблами, наприклад, бамбукова пальма. Зробити стелю «нижчою» допоможе гілляста деревоподібна рослина або підвісний кошичок з аспарагусом.

У кабінеті гарно виглядають кактуси. Тут вони особово корисні. Адже комп'ютери випромінюють сильне електромагнітне випромінювання, а кактуси

поглинають шкідливі промені. Найкраще виконують цю функцію кактуси з високогірних областей Перу і Чилі, де ці рослини звикли до підвищеного фону шкідливого випромінювання. Кактуси краще від інших рослин пристосовуються до сухого повітря міських квартир, а також забудькуватих господарів, які не завжди своєчасно поливають своїх кімнатних рослинних «друзів». Важливо пам'ятати, що кактуси потребують обприскування у спекотливі дні літа. На своїй батьківщині вони звикли до ранішньої роси.

Бажано, щоб і у спальних приміщеннях росли кімнатні рослини, серед них можуть бути і пахучі.

У кухні можуть рости рослини, які люблять тепло і воду. Композиції з найпростіших недекоративних трав (часнику, м'яти, меліси) у плоскій посудині або кошачку з оригінальним бантиком у клітинку виглядатиме на кухні досить привабливо і на вигляд, і «за змістом». Можна вирощувати також карликові помідори, баклажани, перець, лимонні деревця. Рослини відплатять за турботу стократ, поглинаючи шкідливі гази і відганяючи надокучливих мух улітку.

У фітодизайні часто використовують терміни «букет» і «квітова композиція». Якщо квіти збирають у руку, то це буде називатися букетом, а якщо ми їх поміщаємо у вазу або на спеціальну підставку, то це буде називають квітковою композицією.

Дехто думає: «чим більше квітів, тим краще виглядає букет чи композиція». Це не так. Композицію можна створити і з однієї квітки, додавши зелені гілочки і листочки. А тому на прогулянці, в лісі чи на луках не слід зривати усе, що потрапляє на очі. Потрібно вчитися створювати естетично удосконалені композиції з мінімальної кількості рослинного матеріалу. Не варто використовувати декілька гілок чи квітів зовсім однакового розміру, оскільки це зробить композицію не дуже привабливою.

Вибираючи квіти, важливо знати і пам'ятати про гармонійне поєднання їх кольорів між собою і кольором вази.

Святковий настрій можна передати, приміром, поєднанням білого і червоного, смуток – синіми і блакитним, ніжність – рожевими тонами.

Можна зробити такий експеримент. Коли будете повертатися звідкись додому втомленими, купіть або зріжте на своїй ділянці квіти і спробуйте скласти букет чи композицію. Розгляньте квіти, виберіть такі, які найкраще виглядають, і зафіксуйте їх у вазі чи плящі. Цей процес японці називають «розмовою з рослинами». «Поговоріть» з квітами хоч би 10-15 хвилин. Для створення композиції можна скористатися ілюстраціями з літератури відповідного змісту, віднайти «свій» варіант вияву естетичних позитивних якостей квітів і рослин. Прослідкуйте, чи у процесі такої діяльності зникають ваша утома, незадоволення, дратівливість, чи піднімається настрій. Можна

переконатися, що відбувається «диво» – людина стає привітливою і доброзичливою, чуйною і доброю.

Композиції з квітів мають привабливий вигляд, коли виражають динаміку, рух. Це відчуття можна передати похилими або діагональними лініями. Похиленими, «звисаючими» лініями можна передати також журбу, смуток. Цього можна досягти, коли додати до композиції гілочки плакучої верби. Лінії, які перетинаються в кількох вдало вибраних місцях, створюють ефект сили, розважливості, обґрунтованості.

Ми часто використовуємо терміни «букет» і «квітова композиція». Якщо квіти збирають у руку, то це буде називатися букетом, а якщо ми їх поміщаємо у вазу або на спеціальну підставку, то це буде називатися квітковою композицією.

Включення у композицію білого кольору завжди оживляє її. Не обов'язково підбирати квіти однієї тональності. Можна створювати композиції і на контрастних кольорах, наприклад, червоному, жовтому, синьому тощо. Композицію можна створити з тих квітів, що під руками, лише слід приглянутися до них, підібрати те, що сподобається.

Пам'ятаймо, що квіти можуть і впливають на нас позитивно, цілюще. Вони не лише привчають людину бачити прекрасне у щоденному житті, вони роблять нас добрішими і чуйнішими. Квітами можна не тільки створити пейзажні замальовки, натюрморти і об'ємні картини, але – «висловити» свої почуття, настрої.

Анотативна характеристика «оздоровчих» властивостей деяких домашніх рослин

У медицині офіційно існує термін «квітотерапія», під яким розуміють позитивний вплив живого спілкування з квітами на хвору людину.

Кімнатні рослини не лише прикрашають наші приміщення. Вони виділяють фітонциди, які очищають повітря. Листки і плоди цитрусових рослин, наприклад, виділяють речовини, які мають надзвичайно сильні бактерицидні властивості. Навіть невеликі шматочки шкірки апельсинів або лимонів позбавлять приміщення від великої кількості шкідливих мікробів. Агласнема скромна, яка відповідає назві своїм зовнішнім виглядом, вбиває навіть сильну стрептококову інфекцію. Троянди, орхідеї, примули не лише мають гарні квітки і привабливий запах, але оздоровлюють атмосферу докільля.

Давно відомі фітонцидні властивості хвойних рослин. Ці своєрідні «санітари» чистоти повітря виділяють негативно заряджені іони кисню, які нейтралізують шкідливе випромінювання телевізора і комп'ютера. У при-

міщенні, де росте ялівець, сосонка чи ялинка, повітря – завжди свіже, тут легко дихається.

Філодендрон – рослина, що має великі листки дуже дивної форми – позитивно впливає на водо- та газообмін, зменшуючи сухість повітря.

Серед зелених друзів у наших оселях часто зустрічається **каланхое** Дайгремонта. Підкреслюючи оздоровчу цінність цієї рослини, в народі її охрестили «кімнатним або домашнім женьшенем».

Батьківщина каланхое – південно-західна частина острова Мадагаскар. Там рослина росте на піщаних ґрунтах. У зубцях, які є по краях соковитих листків цієї рослини, утворюється велика кількість «діток» – маленьких рослин з листочками і корінцями.

Свіжі розім'яті листки використовують для швидкої зупинки кровотечі, а сік – при наривах, різних шкірних захворюваннях. Сік і м'якуш з листків цієї кімнатної рослини має добрі антибактерицидні і ранозагоювальні властивості. Цілющий сік можна приготувати в домашніх умовах: треба зрізати листки рослини або її молоді пагони і помістити на 1-2 дні в холодильник. Потім подрібнити, відтиснути і профільтрувати сік. Зберігати його можна в холодильнику не більше двох діб.

Корисним є і **каланхое перисте**. Це – багаторічна вічнозелена трав'яниста рослина 50-150 сантиметрів заввишки, сизого кольору. Стебло пряме, міцне, біля основи – здерев'яніле. Листки на коротких черешках, соковиті і товсті, еліптичні або яйцеподібні, тупозубчасті по краях. У дозрілої рослини вони стають складними непарноперистими, з 3-5 листочками. Квітки зеленувато-біло-рожеві, зібрані у верхівкове суцвіття волоть. Каланхое перисте проростає в тропіках і субтропіках. Ця рослина в природі зустрічається на кам'янистих ґрунтах, на гірських крутих схилах, на піщаних морських узбережжях, скелястих берегах рік.

Сік рослини, яка вирощена на підвіконні, містить флаваноїди, дубильні речовини, ферменти, вітаміни, мікро- і макроелементи (алюміній, магній, залізо, кальцій, кремній, марганець, мідь), полісахариди, органічні кислоти (яблучну, лимонну, щавлеву, оцтову). Для отримання соку використовують свіжозрізану масу. Молоді пагони можна зберігати в темному місці при температурі 1-10° С не більше семи діб. Листки і молоді пагони слід подрібнити, відтиснути сік і тримати протягом 1-2 діб при температурі 4-10° С. профільтрувати, простерилізувати, законсервувати і розфасувати у флакони. Їх можна зберігати протягом року при температурі не вище 10° С. Сік каланхое зцілює рани шкіри і слизової оболонки. Його використовують лише як зовнішній засіб при гнійно-некротичних процесах, для лікування трофічних виразок, пролежнів, для підготовки ран до накладання повторних швів.

Для лікування гнійної інфекції (фурункули, абсцеси, інфіковані рани) використовують мазь каланхое в сукупності з маслом звіробією.

Аерозольна інгаляція соком каланхое знижує кровоточивість ясен, знімає відчуття сверблячки.

В акушерсько-гінекологічній практиці сік каланхое використовують при лікуванні ран статевих органів, розривів при пологах, ерозії шийки матки, а також тріщин сосків у матері, яка годує дитину. В цьому випадку після кожного годування на соски наносять піпеткою кілька крапель соку каланхое або змазують тонким шаром мазі протягом 4-5 днів.

Всі препарати соку каланхое (куплені в аптеці або виготовлені в домашніх умовах) рекомендується використовувати лише з дозволу лікаря.

У стародавні часи з'явилась на вікнах чудова квітка **пеларгонія** або **герань**. Ще її називають **калачиком**. Ця дивовижна рослина примандрувала із Південної Африки. Шлях її був нелегким. Але в Україні вона прижилася. Рослині дуже сподобались наші люди: добрі, дбайливі, веселі.

Звідки походить назва «пеларгонія»? Виявляється, що коли пеларгонія відцвітає, плоди її, тобто насіння дуже схожі на дзьоб журавля. А журавель грецькою мовою називається «пеларгос».

Пеларгонія зустріла на нашій землі дуже багато своїх сестер із родини Геранієві, які влітку квітують, а взимку сплять під сніговою ковдрою. Людина також полюбила цю красиву квітку на підвіконні.

На українській землі росте близько 80 видів гераней. А взагалі, по всій землі їх є 350 видів. Але ці рослини дуже різні: від маленької рослинки, що стелиться по землі, і до великого куща. У них навіть листя має різні форми: перисторозсічене і кругле, а іноді таке химерне, що схоже на чарівну зелену квітку. Цвіте герань красивими, різної форми і кольору квітками: синіми, голубими, рожевими, бузковими, білими і навіть сірими. А ось в одного виду герані восени, коли відцвітають червоні квіти, листя стає темно-червоним. Цей вид називається герань криваво-чорна. Вона дуже цілюща, має силу припиняти кровотечі.

Герані часто називають за місцем, де вони зростають: лісова, лугова, польова, пагорбова тощо. Ті, що ростуть на підвіконні, називаються за розміром квітки (великоквіткова та дрібноквіткова), або за кольором (рожево-біла, біла, бузкова, червона).

У кожній країні є своя улюблена герань. Наприклад, у Болгарії люблять та цінують за цілющі властивості герань-здравицю, яка вважається оберегом людини. Жоден болгарин не вирушить у подорож, не взявши корінець за пазуху, щоб повернутися додому живим і здоровим. А вдома, коли п'ють чай,

кладуть один листочок цієї рослини в заварничок, щоб уся родина була здорова. Звідси і назва її – здравиця.

Наші калачики, що цвітуть на клумбах, а взимку на вікнах, також дуже цілющі, як всі їхні родичі. Вони знижують жар у людини, тамують біль при захворюванні, діють кровоспинно і заспокійливо. Досить доторкнутися рукою до листочків, щоб відчути ніжний приємний запах, свіжість, приплив сили та бадьорості, а разом з тим чудовий настрій.

Горщик з пахучою пеларгонією варто ставити на підвіконня у спальні. Вночі квіти заспокоюють нервову систему людини, дарують чудові і приємні сни. Не вірите? Перевірте. Річ у тому, що ця пеларгонія є водночас і снодійним, і терапевтичним засобом. Різні види пеларгоній пахнуть по-різному: лимонами, м'ятою або трояндою. Найніжніший запах у пеларгонії рожевої з махровими дрібними квітками і різьбленими листками.

Ті ж, у кого в спальні є гіацинт, відчуватимуть постійний стан легкої закоханості. До речі, суцвіття цієї рослини після відцвітання й опадання можна висушити і перекласти ними постільну білизну, що надасть їй своєрідного аромату і зробить її свіжішою. За допомогою сухих пелюсток можна відлякувати комарів і навіть тарганів.

Основи аромотерапії

Ароматерапія – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.

Велика кількість мікроорганізмів та вірусів, що спричиняють, наприклад, нежить, грип, респіраторні хвороби, потрапляють до організму повітрянокрапельним шляхом.

Рослини, що містять леткі речовини, в тому числі антибіотики, перешкоджають захворюванню. Якщо ж людина захворіла на грип, ангіну, бронхіт або іншу респіраторну хворобу, то ефірні олії полегшують перебіг хвороби, пришвидшують одужання. Це пояснюється їхньою значною антибіотичною активністю та здатністю деяких з них до стимуляції імунітету, до підвищення опірності організму та здатності протидіяти інфекції при грипі та застуді. Ефірні олії містять гвоздика, кориця, сосна, аніс (ганус), кипарис, лимон, евкаліпт, ялівець, модрина, садові троянди, мандарини, гісоп, грейпфрут, чебрець, чайне дерево та кімнатні рослини (мирт, герань, троянда тощо).

Ефірні олії можна використовувати у ваннах, інгаляціях, масажах або для ароматизації приміщень. У ванну треба додавати від 5 до 15 крапель однієї олії або суміші із 3-5 компонентів, обов'язково попередньо змішати з 0,5 склянки молока, вершків або сироватки чи 1 столовою ложкою меду, варення або солі морської кухонної. Ці добавки сприяють розчиненню ефірних олій у воді та підвищенню їхньої терапевтичної дії. В аромалампи слід додавати від 1 до 5 крапель ефірних олій на 5-7 м² площі приміщення. Процедура може тривати від 15-20 до 30 хвилин.

Сухі інгаляції можна робити, ароматизуючи складену у кілька разів носову хусточку 2-3 краплями ефірної олії, та нюхати її протягом 5-10 хвилин по кілька разів на день. Вологі інгаляції вдома можна робити над посудиною з гарячою водою, до якої додати 2-3 краплі ефірної олії. Для ароматичного масажу на 50 мл рослинної олії можна додати 5-7 крапель ароматичної олії або суміші з 2-3 олій.

Для дітей-немовлят від 2 тижнів до 2 місяців придатні лише ніжні ефірні олії – кропив'яна, евкаліптова, лавандова, трояндова, ромашкова; для малюків від 2 місяців до набору цих дозволених ефірних олій можна додати апельсинову, фенхелеву, розмаринову. Для малюків від 2 тижнів до 2 місяців рекомендується 1 крапля рослинної олії на ванночку, За відсутності ніжних базисних олій (мигдалевої або абрикосової) можна використати соняшникову олію, попередньо прокип'ятивши її на водяній бані протягом 30-40 хвилин для запобігання підсушування шкіри. Для дорослих процедури з ефірними оліями не шкодять і щодня. Малюкам не слід приймати їх частіше, ніж 2-3 рази на тиждень, незалежно від способу – аромалампи, ванни чи масажу.

Для дітей від 6 місяців до 10 років до названих ефірних олій можна додати м'ятну чи чайного дерева (помірно, краще після 6 років), мандаринову, берга-матову, іланглангову, а також рідкісніші – каяпутову, лавандову, імварну, жасминову, червоного дерева. Дитячі кімнати для профілактики респіраторних захворювань можна ароматизувати, поставивши миску з гарячою водою на відстані 1-1,5 м від ліжка та додавши у воду 1 краплю лавандової та 1 краплю евкаліптової олії чи олії чайного дерева. Ця процедура не лише практично забезпечить стерилізацію приміщення, профілактику та поліпшення самопочуття при респіраторних захворюваннях, а й поліпшить емоційний фон, заспокоїть подразливість, плаксивість, забезпечить спокійний сон.

За відсутності ефірних олій такі ефірно-олійні та пряносмакові рослини, як лимон, цибуля, часник, гвоздика, імбир, кориця можна використовувати як додаток до їжі, а чебрець, материнку, імбир, корицю – у чаях та настоях.

Під час епідемії грипу для лікування та профілактики можна використати часник, цибулю та мед. З цієї сировини у нашій країні ефірних

олій не виробляють. При нежиті, грипі із проявами алергічного нежиттю (риніту) рекомендується вживати медово-часникову кашку – почищений та подрібнений часник змішати з медом (краще липовим) у співвідношенні 1:1, приймати по 1 столовій ложці, запиваючи водою або трав'яним чаєм, краще перед сном.

У разі прояву катаральних явищ, що супроводжуються] сильним кашлем, рекомендують використовувати варену з медом цибулю. Для приготування беруть 500 г чищеної та подрібненої цибулі, 52 г меду та 42 г цукру, варять в 1 л води протягом 3 годин. Приймають по 4-6 столових ложок відвару протягом доби. Звичайно, після такої тривалої термічної обробки частково знижуються бактерицидні властивості цибулі та меду, бо з них видаляються ефірні олії. Але приготовлена маса не подразнює слизових оболонок та шлунка, а бензойна кислота, що входить до складу меду, має досить високі антибіотичні властивості.

Перелік ефірних олій, найпридатніших для лікування та профілактики застудних захворювань, чималий. При нежиті застосовують такі ефірні олії: евкالیптова, лимонна, соснова, ялиці, а також рідкісні олії – геранієва, імбирна, майоранова, миртова, чебрецева. При ангіні, фарингіті, тонзиліті показані ефірні олії евкالیпту, лаванди, лимона, м'яти, розмарину, шавлії, а також геранієва, імбирна, дягелева, майоранова, миртова, з нагідок, ромашки лікарської, туї, чебрецю. При грипі, застуді можна використати ефірні олії апельсина, арніки, гвоздики, гісопу, дягелю, евкالیпта, імбиру, кедра, кипариса, кориці, лаванди, лимона, меліси, м'яти, полину, розмарину, ромашки лікарської, сосни, фенхеля, цибулі, чебрецю, ялиці, ялівцю, часнику, шавлії, а при трахеїті та бронхіті до цього набору можна додати ефірні олії сандалового дерева, ганусу, сухоцвіту, камфорного лавра, кмину, любистку, майорану.

Сміхотерапія

Сміх йде від здоров'я. Це є якась енергія, що переливається через край. Тому діти і сміються таким тотальним сміхом. У нього включається все їх тіло, кожна клітка, кожен нерв.

(Бхагаван Шрі Раджніш)

Використані і рекомендовані джерела:

1. Старовойтенко Н. Серйозно про дитячий сміх / Наталія Старовойтенко // Поч. школа. – 1997. - № 6. – С. 48-49.
2. <http://vesna-books.com.ua/articles/smihovi-vpravi-v-sistemi-zdorov-yazberigayuchih-tehnologij/>

Нерідко в характеристиках дітей, написаних їхніми наставниками, читаємо: «Серйозно ставиться до навчання, наполегливий у досягненні мети, стриманий, зібраний...» або: «Неуважний, неорганізований...».

Однак такі якості як життєрадісність, привітність, здорове почуття гумору й оптимізму можна рідко знайти в подібних документах. Чому? Можливо, в дитячих веселощах дорослі вбачають легковажність, пустощі або й розбещеність?

Усім, кому доводилося проходити шкільними коридорами під час занять, знайомою є ситуація, коли раптово серед тиші лунає вибух дитячого сміху за дверима класу. Добре це чи погано? Одні оціняють такий вияв позитивних емоцій як шум, гамір і спробують з'ясувати(якщо він, приміром, директор чи завуч) причини сміху. Інші подумують: «Якби плакали, то варто було б зайти до класу. А сміються – значить усе гаразд...». Так подумали б, напевно, і батьки.

Що відомо нам про значення сміху?

У народі кажуть: «Сміх – це здоров'я». Медики переконують, що енергетичний сміх посилює кругообіг, зміцнює м'язи живота, прискорює серцевий ритм, знижує кров'яний тиск і допомагає легеням позбутися застою повітря. Крім цього, сміх сприятливо впливає на імунну й ендокринну системи. Він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів, задіює м'язи обличчя та тіла людини.

Сміх, як важливий засіб дихання, дає легеням можливість повністю звільнитися від повітря. Він також знижує частоту ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гормонів радості. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Навіть саме промовляння «хі-хі», «хо-хо», «ха-ха» дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні тіла – віруси, злоякісні клітини тощо. Отже, з огляду значення для здоров'я сміх є рівнозначним прогулянці лісом чи кисневому коктейлю.

Приблизно одна хвилина сміху на добу прирівнюється 15 хвилинам занять на велотренажері або 25 хвилинам катання на роликах. Доведено, що похмурі і сердиті люди страждають від інфарктів на 35% більше, ніж ті, хто багато сміється і життєрадісний.

Корисний сміх і для легенів. Під час сміху людина робить більш глибокий і тривалий за часом, ніж видих, вдих. Тому «сміхові» вправи найкраще здатні збагатити організм киснем, вони очищують верхні дихальні шляхи від слизу, що скупчився. А кисень, необхідний дітям для кращого засвоєння навчального матеріалу. Сміх також прийде на допомогу тим, хто прагне дізнатися, як знайти упевненість в собі. Адже відомо, що страх і боязкість виникають тоді, коли людина дихає неглибоко і поверхово. Позитивно впливає сміх і на стан нашого імунітету. Під час сміху організм викидає на слизову дихальних шляхів антитіла, що захищають від різних інфекцій. Також сміх сприяє появі в організмі у великій кількості Т-лімфоцитів, які необхідні для боротьби з різними хворобами.

Сміх і почуття гумору допомагають виходити із найскладніших ситуацій, а здатність знаходити в речах смішне збігається зі здібностями до пошуку оригінальних рішень. Здавна відомо, що виступи в місті цирку з клоунами оздоровлюють його жителів не гірше кількох аптек.

Наука про сміх гіотологія – стверджує, що сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Сьогодні сміхотерапія практикується в усьому світі.

А як часто наші діти радіють у школі? Що генерує позитивні емоції, бадьорість, веселість духу? Чи притаманне почуття гумору наймолодшим?

У кожній групі дитсадка, в кожному класі знайдеться дитина, яка не усміхається, а все дивиться насторожено, безрадісно. І не обов'язково вона нещасна чи ображена долею. Найчастіше така дитина обділена батьківською увагою: не навчена дивитися на світ довірливою радістю. Діти, яких виховують надто серйозні, «правильні», педантичні батьки, родичі, будуть неспроможні своєю усмішкою гасити дрібні неприємності, в житті невдачі, своєю вірою в життя робити його кращим і щасливим.

Тож будемо уважнішими до настрою наших дітей, стану їхньої психіки – і під час навчання, і, особливо, поза ним. Адже щастя дитини, за словами всесвітнього вченого і лікаря Миколи Амосова, це стан її психіки. Якщо здорова дитина мало сміється, якщо під час перерви хтось із вихованців млявий, апатичний, – це перший сигнал до тривоги: чи не захворіла дитина? Бо для здорової дитини частота сміху відповідає її потребам оточення, наскільки воно корисне для зміцнення здоров'я. Причиною може бути і відсутність у дитини так званого душевного комфорту. Виникає запитання: чи не занадто часто таких «дисциплінованих» учнів ставлять за приклад іншим?

Психологічне оздоровлення пов'язано із звільненням глибоко репресованих емоцій. Сміх – один з процесів, який допомагає підійти до таких болючих почуттів як гнів, страх, сором. Їх прояву та проживанню заважає почуття контролю, яке прищеплюється з ранніх років. Діючи з найкращих спонукань, вихователі часто не дозволяють дітям проявляти справжні почуття, вважаючи їх неприйнятними для суспільства: «Прибери з обличчя цю дурну посмішку», «Перестань пхикати», «...Не можна, Не смій, Не думай», а потім, коли діти дорослішають, наставляють «Треба, Повинен, Потрібно, Слід». І діти все більше і більше відчужуються від тіла і своїх почуттів, стаючи менш живими, все більше і більше заганяють себе у рамки пристойності і прийнятих у суспільстві стереотипів, не помічаючи своїх дійсних бажань і почуттів.

Відомо, що наші комплекси, проблеми, страхи осідають в тілі у вигляді напружень, блоків, затискачів, перетворюючи тіло в жорсткий панцир, відокремлюючи себе від почуттів і тілесних переживань, що і робить нас менш живими та радісними. До тих пір поки ми носимо ці затиски, до нас не можуть прийти інші почуття, ми стаємо як би «замороженими». Сміхотерапія спрямована на повернення природного сміху, який знімає напруження в тілі, воно розм'якшується і поступово звільняється від затисків і напруги. За словами Дарвіна, «сміх – це судомна розрядка м'язової енергії». Коли прибираються м'язові затиски, з'являється контакт з тілом, і звільняються пригнічені емоції. Смійтеся на здоров'я!

Наше сьогодні, сповнене тривожністю і негараздами, похмурість облич, напруженість, нервозність у розмовах і стосунках є поганими помічниками у вихованні оптимізму й радісного світосприймання. Дітлахи стали рідше сміятися, передчасно звикаючи до всіх труднощів, з якими стикаються дорослі.

А діти мають думати переважно про своє, дитяче життя, яке для них незрівнянно важливіше. Можна зрозуміти, як нелегко педагогам знаходити змістовне, цікаве, гарне і смішне, не випинати незручності, негаразди, оскільки останні й так гнітять дітей. Журналіст, письменник С.Соловейчик зазначав:

«Прив'яжіть здорову руку до тулуба – вона відсохне. Позбавте людину можливості вірити – висохне її душа, тому що віра – це функція душі, як фізична робота – функція руки». Аналогічно: розмовляйте з дитиною тільки серйозно, без жартів – і вона стане «глухою» і «німою» до гумору, її душа без сміху буде паралізованою.

Школа для дітей – це другий дім, і в ній мають панувати добрий настрій, життєрадісна атмосфера, дух гуманізму й душевності між учителями та учнями. А.С.Макаренко неодноразово говорив про оптимістичний настрій, про те, що саме мажор повинен стати домінантою кожного колективу. Діти хочуть бачити свого вчителя радісним, із почуттям гумору. Він потрібен їм як повітря і сонце. Їм байдуже, що йому перешкоджає бути таким. Школярі не люблять нервових, сумних, незадоволених і стомлених наставників.

За своєю природою дитина – істота діяльна. І немає нічого жахливішого від дитячої нудьги.

Януш Корчак був переконаний, що нудьга – тема для солідних досліджень. Важливо виявити причини дитячої нудьги у школі. Це можуть бути і перевантаження, і недовантаження. Чому нерідко діти з сумом дивляться на календар, підраховуючи, скільки днів залишилося до кінця навчального року? Поясненням нудьги у навчанні може бути той факт, що у вихованні дорослі часто-густо допускають велику помилку. По один бік ставиться задоволення, по другий – все нудне. Що робить дитина? Вона не може через нетерпіння миритися з таким порядком і ревно звертається до ігор.

Отож треба змінити усталений порядок, зробити навчання приємним, надати йому вигляду чогось такого, що виконується без примусу, добровільно і приносить задоволення. В арсеналі досвідченого педагога завжди є жарт, весела оповідка, прислів'я, приказка чи небилиця, гра чи фокус, які викликають позитивні емоції, дають змогу розуму дитини відпочити і розважитися. Успіхи досягають ті вчителі, котрі вміють поєднувати навчання з грою, щоб мудрість з'являлася з «веселим обличчям».

Крім нудьги, в початковій школі є ще один «мікроб» – страх. Деякі вчителі переконані, що досягти успіхів у навчанні й вихованні дітей можна тільки завдяки суворості. Вони зберігають «дистанцію», тримають дітей у напрузі та страхі. Але страх ніколи не був помічником у вихованні. Згадаймо цікавий експеримент, проведений великим ученим середньовічного Сходу Авіценною. Двох ягнят він помістив у абсолютно однакові клітки, годував, доглядав за ними також однаково. Першому ягнят з клітки було видно вовка, що сидів у сусідній клітці, а друге ягня цього не бачило. В результаті, перше ягня росло пригніченим, лякливим, хворобливим, а друге розвивалося здоровим, лагідним і мало чудовий апетит. Кажуть, що наслідки експериментів

над тваринами не завжди стосуються людей. Але постійна суворість, роздратованість, гнівне, невдоволене обличчя педагога нерідко викликає внутрішній опір, протест вихованців, породжує тривожність і страх.

Почуття тривоги й хвилювання охоплює дитину, котра несе у своєму портфелі скарги, погрози, нарікання, а нерідко зневажливі, насмішкваті характеристики типу: «Постійно відволікається і дивиться у вікно», «На уроці жує». Або й таке: «Шановні батьки, вилікуйте свого сина від енурезу язика». Цікаво, чому щоденник, як засіб контакту вчителя з сім'єю, не використовують для похвально-підбадьорливих засобів? У цьому є чимало переваг. По-перше, діти не ховатимуть, не «губитимуть» свій документ. По-друге, пережита спільно з батьками радість стимулюватиме їх ще не раз нести письмову інформацію, що викликає усмішку і добрий настрій рідних.

У вчителів є прекрасна можливість створювати в дітей певний настрій і керувати ним. Діти досить тонко вловлюють емоційний стан дорослих, який значно впливає на поведінку вихованців. Бадьорість, оптимістичність, здоровий гумор допомагають педагогові створити атмосферу.

Одним педагогам використовувати в роботі гумор легше, іншим – важче. Але і тим, і іншим треба робити це професійно, не переходячи дозволених меж.

У народі кажуть, що сміх лікує і водночас діє навіть на того, на кого вже взагалі нічого не діє. Однак використовувати гумор на уроках непросто. Адже жарт, що мав позитивний вплив на одну людину, для іншої може не дати очікуваного результату. Користуючись засобами гумору, можна підвищити ефективність педагогічної діяльності, зняти втому дітей, боротися з нудьгою. Проте слід зазначити: це не означає, що процес навчання і виховання має бути розважально-гумористичним. Не треба штучно влаштовувати й підтримувати постійну веселість. Сміху, усмішці передують якийсь приємний чи веселий момент. Марно намагатися ліпити з усіх вихованців людей-веселунів та дотепників, не враховуючи їхній темперамент, характер, нахили та інтереси. М.Амосов стверджував, що здоров'я і щастя дитини залежить від рівня душевного комфорту, який складається із суми приємних і неприємних переживань. Радість має бути періодичною. Деякі незначні неприємності допомагають не адаптуватися до постійної радості. І тоді дитина відчуватиме задоволення від життя.

Похвала після критики, п'ятірка після трійки, розвага після напруженого навчання, примирення після непорозуміння з другом, усмішка вчителя після докірливого погляду, жарт в експериментальній ситуації, конфліктні, – все це дає змогу дитині сильніше відчувати щастя.

Проблема гумору в спілкуванні педагога з дітьми досі належно не вивчена. Але доречно пам'ятати найелементарніші вимоги щодо використання гумору в педагогічних цілях:

- не допускати висміювання особистості учня: можна посміятися над окремою вадою, конкретним вчинком чи висловлюванням дитини;
- не можна сміятися над тим, чого учень не в силі змінити (повнота, прізвище, хвороба);
- не треба сміятися над випадковим промахом;
- не сміятися над дитячими страхами, симпатіями;
- не бажано адресувати жарт і гумор дітям, позбавленим батьківської любові;
- не допускати грубих жартів, кривляння;
- не жартувати з дітьми, які заслуговують покарання й осуду;
- не жартувати надміру.

«Сміхові» вправи в системі здоров'язберігаючих технологій

Вправи зі сміхом є одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій.

В дошкільному та молодшому шкільному віці «сміхові» вправи для дітей є більш природними, ніж для дорослих людей, адже діти безпосередні і не соромляться сміятися над тим, що їм здається кумедним.

Крім усього іншого, сміх робить дитину щасливою. У дитини, що сміється, в організмі починають вироблятися ендорфіни, які називаються також гормонами щастя. Вони можуть дещо притупити душевну або фізичну біль. Тому сміх можна вважати і своєрідним ліками від стресу, болю та заподіяних кривд. В дитячому віці дуже важливо, щоб стреси та кривди не мали довгострокового впливу на організм. Інакше в дитини буде занижена самооцінка, вона стане замкненою.

Виявляється сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумним і недоречним, іронічним і щирим, цинічним і сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Сміх повинен бути щирим і йти від душі. Як правило, здоровий сміх звучить як «ха-ха», а інші варіації реготу («хі-хі», «хо-хо» і т.п.) не роблять настільки позитивного впливу на організм.

Отже, сміх поділяється на:

- сміх А (ха-ха) – буде означати вислів задоволення і радості; такий сміх є одним з різновидів здорового сміху;

- сміх Е (хе-хе) – вважається заздрісним і висловлює презирство і зловтіху;
- сміх І (хі-хі) – іронічний; так сміються ті люди, яким є що приховувати.
- сміх О (хо-хо) – у ньому вловлюється критика, сумнів і протест.
- сміх У (ху-ху) – висловлює прихований страх і боягузтво; характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони.

Звичайно, впроваджувати «сміхові» вправи на уроках слід з урахуванням особливостей предмету. Наприклад, на позакласному читанні ви можете запропонувати дітям уривок розповіді із кумедними пригодами, або гумореску. На уроці математики, у ролі приклада розв'язання задачі можна взяти не звичайну задачу, а – із смішним текстом. Загальною «сміховою вправою» для будь-якого уроку може стати кумедна фізкультхвилинка (див. додаток А).

Що ж стосується впровадження «сміхових» вправ на заняттях у гуртках, то керівникам театральних, вокальних, танцювальних гуртків буде зробити це найлегше. Покажіть дитині смішний уривок танцю, клоунади, або «покорчіться» під час розпівкид – і ви оздоровити дитину без великих навантажень на її організм. Взагалі, «сміхові» вправи можна поєднати із казкотерапією, прочитавши дітям розповідь із смішними пригодами.

Проходячи «мовне мистецтво», дітей також легко розсмішити, давши завдання попрацювати над скоромовками. У гуртках театального напрямку «сміхові» вправи можуть бути закладені навіть в програму, так як гарний актор повинен вміти сміятися «за командою».

Додаток А

Приклади вправ на сміхотерапію

1. Встаньте, вдихніть і... посмійтеся! Вийшло? Ні? Ми дуже серйозні, тому нам так складно щиро розсміятися. Почувши веселий жарт, ми всього лише посміхнемося. Адже саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Потренуйтеся – і ви навчитесь сміятися в будь-який момент.

2. Виконайте ще одну вправу – посміхніться і утримуйте посмішку. Хід думок і навіть настроїв почнуть поліпшуватися – і ось вже ваша усмішка стане не награною, а справжньою.

3. В американських книгах можна знайти таку рекомендацію: «Встаньте перед дзеркалом і почніть корчити пики і показувати язик своєму відображенню! Сміх не змусить себе чекати!». Напевно, такий спосіб не всім

підходить, але ж у кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхотаблетки». Це може бути улюблена комедія, смішні оповідання, збірники анекдотів чи відеозапису, на яких відображені сімейні свята. Зберіть для себе скриньку сміху та відкривайте її, коли це необхідно. Погане самопочуття, поганий настрій і депресія відступлять під натиском радісного сміху! Смійтеся на здоров'я!

Гуморески

«Дивний школяр»

Двох онуків дід старий
Посадив на руки
Та й розказує казки,
Слухають онуки.
Раптом менший запитав:
– А скажіть, дідусю,
Ви ходили в перший клас?
– Та ходив, Павлусю.
– От був номер! — малюки
Сміхом залилися,
– Як до школи ви прийшли
З бородою й лисі.

«Найкраща мова»

Йде синок до школи вперше.
Пита батька мати:
– Якій мові ми синочка
Будемо навчати –
Українській чи російській?
Обидві ж хороші.
– Хай вивчає ту, якою
Печатають гроші.

«Контракт»

«Заклучив контракт мільйонний
Футболіст Дмитрина»,
Чита батько у газеті й погляда на сина.
Той уроки вчить старанно
Давно й без спочину.
Розлютився раптом батько
Й кричить на хлопчину:
– Все гризеш оту науку,

Хочеш вченим стати?
Краще йшов би на подвір'я
М'яча поганяти!

Фізкультхвилинки

«Каченята»

Раз-два – всі пірнають,
Три, чотири – виринають,
П'ять, шість – на воді
Кріпнуть крильця молоді,
Сім, вісім – що є сили
Всі до берега поплили,
Дев'ять, десять – обтрусилась
І за парти опустились.

«Гори Карпати»

Раз-два – піднімається гора,
Три, чотири – це круті гірські схили,
П'ять, шість – це орли дивний танець завели,
Сім, вісім – це смерічки похилилися до річки,
Дев'ять, десять – це вода з водоспаду витіка.

Скоромовки

Ворона проворонила вороненя.
Пік біля кіп картоплю Прокіп.
Раз – дрова, два – дрова, три – дрова.
Розкажу вам про покупки, про покупки, про покупки, про покупочки

мої.

Улас у нас, Панас у нас.

Світлотерапія

Використані і рекомендовані джерела:

1. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 276-277.

Світлотерапія є нетрадиційним методом лікування. Спирається вона на природне явище – світло. Тобто це лікування за допомогою світлових променів і хвиль.

Світло – це енергія, це джерело життя. Сонячне світло підтримує життєві цикли на всій нашій планеті. Древні люди вже давно знали про цілющі його властивості, хоча не могли пояснити його дії. Пройшло багато років, і в ХІХ столітті данський лікар, Нільс Фінсен, представив першу розробку в області світлотерапії. Ця людина в 1903 році стала володарем Нобелівської премії в галузі медицини за свою наукову роботу про лікування світлом.

Сьогодні вже доведено, що світло перетворюється в нашому організмі в електрохімічну енергію. Ця енергія активізує біохімічні процеси в клітинах, тим самим зміцнює імунітет і стимулює обмінні процеси.

Світлотерапія може бути природною і штучною. У природній використовують сонячні промені. По-іншому вона називається геліотерапією. Але що робити, якщо за вікном дощ, а організм вимагає сонця.

Вихід є. Це штучне освітлення.

Регулярні процедури із штучним світлом настільки ж ефективні, як і перебування на сонечку. Учені прийшли до висновку, що найбільш цінною і корисною для нашого організму є освітленість в 10 000 люкс на рівні очей. Сонечко дає нам таку освітленість приблизно через півтори години після свого сходу. Пекуче ж денне сонце може бути шкідливим, оскільки вдень освітленість складає 100 000 люкс. Для штучної світлотерапії в домашніх умовах можуть підійти інфрачервона та ультрафіолетова лампи. Інфрачервона лампа стимулює обмін речовин в організмі. Вона викликає підвищення температури, посилення кровообігу і, як наслідок, посилення розмноження клітин. Саме тому її рекомендують застосовувати для швидкого загоєння ран і рубців, а також для регенерації тканин при хронічних запальних процесах. Водночас, слід пам'ятати, що онкологічним хворим не можна приймати такі процедури, оскільки разом з іншими клітинами можуть розростатися і патологічні.

Що стосується ультрафіолетової лампи, то, напевно, багато хто знає, як ультрафіолет діє на шкіру: він викликає засмагу. Але не тільки. Річ у тім, що під його дією в шкірі виробляється вітамін D₃, організм швидше продукує гормон радості – ендорфін та інші вітаміни. Всі ці процеси впливають не лише на самопочуття, але і на імунітет. Засмагла шкіра – це лише надводна частина айсберга, а «під водою» приховано ще багато чого. Тому особливо рекомендують використовувати світлотерапію людям з ослабленим імунітетом і схильним до простудних захворювань. Особливо корисною ця терапія є для дітей. Крім того, прекрасний ефект світлотерапії відчують на собі люди, які страждають такими хронічними захворюваннями: бронхіальна астма, поліартрит, тонзиліт, туберкульоз.

Дуже корисною світлотерапія є для жінок, оскільки «слабка» стать схильна до емоційних сезонних розладів і змін настрою. Крім того, доведено, що світлотерапія ослаблює прояви перед менструального синдрому (ПМС). А нерегулярність або рясність щомісячних кровотеч можна «виправити», якщо в середині циклу протягом трьох вечорів (ночей) підряд проводити вплив світлом.

Наука не стоїть на місці, і зараз з'являються різні світлові прилади, які використовуються при лікуванні. Наприклад, «світловий ящик» (light box) або лампа «Біоптрон». Такі прилади дають практично весь спектр сонячних променів, тому володіють не гіршим ефектом.

Показання до світло терапії:

→Болі ревматичного і травматичного характеру.

→Рани (посттравматичні і постопераційні), опіки, виразки і пролежні.

→Скутість суглобів, перевтома м'язів, розтягнення зв'язок, переломи, вивихи, гематоми, порізи.

→Поганий сон, часті стресові ситуації, погане самопочуття, відсутність настрою.

→Набряки, погане кровопостачання тканин.

Крім того, в косметології світлотерапію застосовують для поліпшення текстури і кольору шкіри, для підвищення її тонуусу і еластичності.

Правила світлотерапії

Поставитися до даного методу лікування слід серйозно. Перш ніж купити спеціальний прилад, необхідно порадитися з лікарем. Без уточнення діагнозу краще не ризикувати. Необхідно дотримуватися правил дозування і витримувати відстань до приладу, вказану в інструкції. Не намагатисявилікуватися за один раз, оскільки, крім сонячного опіку шкіри (навіть штучного), ви нічого не отримаєте.

Оптимальний час для проведення світлотерапії – до сніданку. Пам'ятайте, що перші години висхідного сонця є найбільш корисними. Взимку прагніть зловити кожен момент, коли виглядає сонечко. Цим хоч якоюсь мірою можна поповнити запаси сонячного тепла, якого бракує.

Геліотерапія

Ще наші древні предки шанували сонце і поклонялися йому. Поступово сонце стало божеством у всіх народів. Ще б пак, адже саме сонце – джерело життєвої енергії, сили, тепла і здоров'я. Древні ескулапи, такі як Гіпократ, Авіцена і Гален, призначали сонячні промені для лікування багатьох захворювань.

Режим сонячних процедур

Абсолютно всі медики як традиційних, так і нетрадиційних напрямів єдині у тому, що сонячні процедури слід приймати вранці.

Біоенерготерапевти стверджують, що ранкові промені очищають всі тонкі структури і спалюють негативну енергію. А крім того, ранішнє сонечко наділяє клітини нашого організму божественним світлом і поповнює ослаблену енергію.

Рецепти геліотерапії

Намагайтеся щодня вітати ранкове сонце. Для цього протягніть назустріч йому долоні, відчуйте його енергію, відчуйте теплі промені сонячним сплетінням. Подякуйте сонечку за цілющу енергію і пошліть йому свою любов. Ця вправа допоможе укріпити імунну і нервову системи, а також опорно-руховий апарат.

Для лікування захворювань очей необхідно дивитися на сонце. Окуляри в цьому випадку не потрібні. Звичайно, в цій вправі необхідно дотримуватися міри, а при появі неприємних відчуттів або різей потрібно зупинитися. Кращий час – 10 хвилин після сходу і 10 хвилин перед заходом сонця. Починати слід з 10 секунд, а потім можна доводити цей час до 3-5 хвилин. Після регулярних процедур (20-25 днів) ви відчуєте поліпшення.

Добре допомагає при різних захворюваннях тала вода, розморожена на сонці. Протягом 3-5 годин вода вбирає в себе цілющу сонячну енергію і потім приносить вам максимальну користь в будь-якій формі: примочки, обливання, полоскання, обтирання, пиття.

У зимовий час ловіть кожну сонячну мить. Якщо є можливість, переставте свій робочий стіл в зону найбільш частого сонячного освітлення.

На хворобливих ділянках можна проводити сонячний масаж. Для цього необхідно направити сонячний промінець через збільшувальне скло на шкіру і виконати ним кругові рухи. Але не перестарайтеся, час проведення такого масажу – усього 3-5 хвилин.

Для лікування захворювань очей необхідно дивитися на сонце. Окуляри в цьому випадку не потрібні. Звичайно, в цій справі необхідно дотримуватися міри, а при появі неприємних відчуттів або різей потрібно зупинитися. Кращий час – 10 хвилин після сходу і 10 хвилин перед заходом сонця. Починати слід з 10 секунд, а потім можна доводити цей час до 3-5 хвилин. Після регулярних процедур (20-25 днів) ви відчуєте поліпшення.

Відпочиваючи влітку на морі, ви зможете застосувати відразу два прийоми геліотерапії. По-перше, купатися в ранковій воді, зарядженій висхідним сонцем. Тим самим ви прекрасно зміцните свій імунітет і позбавитеся від хронічних захворювань. По-друге, ви можете зариватися в прогрітий сонцем пісок, який ввібрав в себе сонячну енергію. Необхідно полежати в ньому хвилин 10-20. Після 10 сеансів пройдуть не лише депресія і втома, але і проблеми з органами дихання і кістками.

Попередження: не дозволяйте прямим сонячним променям дістатися до вашої маківки. Жодної користі ви від цього не отримаєте.

Для того, щоб отримати заряд енергії і прекрасний настрій, не пропускайте схід сонця у великі церковні свята (Благовіщення, Пасха, Трійця, ін.). Протягом 40 хвилин милуйтеся красою природи і сонечка. Прийміть його дар для того, щоб користуватися ним у майбутньому.

Очищення та лікування звуком

Використані і рекомендовані джерела:

1. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 279-293.
2. http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/likuvannya-zvukom--shvydka-dopomoha-v-razi-nezduzhannya

Значення слова

Значення мови різнопланове. Вона служить не лише для спілкування, обміну інформацією і виразу емоцій, але також здатна впливати на людську поведінку і стан здоров'я, буквально кодуючи організм тим або іншим чином. До розуміння причин і механізмів такої дії мови наука поки що не дуже близька, і мабуть в цьому слід вбачати важливий смисл: переважна більшість сучасних людей не готова до того, щоб використовувати колосальну мовну потужність розумно і задля благих цілей. Загадка воістину магічних властивостей мови, безумовно, пов'язана з особливостями роботи головного мозку людини – найскладнішого зі всіх відомих на сьогоднішній день пристроїв. Злагоджена робота мільярдів нервових клітин, з яких складається мозок, дозволяє людині мислити, тобто будувати в свідомості складні абстрактні картини і прогнозувати їх розвиток.

На думку А. Ільяшенка, слова впливають на людину на декількох рівнях: логічно-інформаційному (він пов'язаний з тим явищем або предметом, який позначає слово, тобто з поняттям), емоційному (приміром, коротенький простий вірш може викликати у читача сильне емоційне переживання), звуко-ритмічному (коли слова впливають через самі звуки і їх ритм).

Молитви

Про початкове мовне оформлення звернення до Бога або до інших вищих сил (Діви Марії, ангелів, святих), яке називається молитвою, свідчить саме слово, що має загальний корінь з «мовити» – говорити. До речі, в латинській мові дієслово «orare» має значення «говорити» і «молитися». Саме завдяки мові молитва посідає виняткове місце у релігіях усіх культур. Тому майже завжди і скрізь читання молитов супроводиться особливими ритуалами.

Словесне звернення до невідомих «слухачів», володіє здатністю впливати не лише на душевний стан, світогляд і характер людини, але і безпосередньо викликати в її тілі благодійні фізичні (фізіологічні) зміни. Християнська

молитва має здатність вбивати хвороботворні бактерії в людському організмі. У воді з вмістом кишкової палички і золотистого стафілокока після прочитання молитви «Отче наш» і осяння хресним знаменням, кількість шкідливих бактерій зменшується майже в сто разів.

Зниження рівня холестерину в крові, нормалізація артеріального тиску, поліпшення роботи серця, уповільнення ритму дихання – ось приклади інших благотворних впливів молитви.

Замовляння

Використовувати замовляння слов'янські народи почали ще в глибокій старовині, оскільки відповідні письмові свідчення дійшли до нас з епохи Древньої Русі. Багаточисельні тексти замовлянь збереглися в рукописних збірках і слідчих справах про чаклунство XVII-XVIII століть.

Як виконавець замовляння виступала або сама особа, зацікавлена в його успіху, або знахар-професіонал. Замовляння від дитячих хвороб могла виголошувати мати дитяти або бабка – повитуха. Є відомості, що нескладними замовляннями (наприклад, від ударів, кровотечі, при зустрічі з вовком) володіла в колишні часи кожна людина.

Як правило, процес вимовлення замовляння був ритуалізований. Мало значення те, хто, коли і яким чином виголошував такий текст, а також багато інших обставин.

Найбільш вдалим часом для виконання замовлянь вважалася ранкова або вечірня зоря. Лікувальні замовляння поєднувалися з масажем, елементами гіпнозу; хворому давали пити «наговорену» воду, радили дотримуватись тих або інших правил і заборон».

Майже всі замовляння звертаються до заступництва надприродних сил, богостворених стихій, світил. До них часто звернені і перші рядки замовлень: «Місяць, ти Місяць – срібні ріжки, золоті твої ніжки! Зійди ти, Місяць, зніми мою зубну скорботу, понеси біль під хмари...». Або: «Матінка Зірка Вечірня, Уранішня, Північна! Як ви тихо потухаєте – так би і хвороби, і скорбота в рабі божому (ім'я) потухали і обминули – денні, нічні і північні».

Усвідомлення виняткової сили магічних слів підкріплювалася тим, що тексти замовлянь усно, як реліквія передавалися з покоління в покоління, від старших до молодших. Неабияке значення має той факт, що навіть щеплена християнством думка про гріховність чаклунства не відвертала від віри в магію слова.

Практичні рекомендації, які стосуються лише певних замовлянь, приведені нами безпосередньо з відповідними текстами.

У списку, пропонованому читачеві нище, перераховані основні умови, дотримання яких рекомендується при використанні будь-яких замовлянь:

⇒ Той, хто творить замовляння, повинен мати щире бажання допомогти тому на кого воно направлене і не відчувати до цієї людини антипатії.

⇒ Необхідне повне зосередження на досягненні поставленої мети, при цьому аналізувати текст замовляння і його можливі шляхи впливу не слід.

⇒ Перед читанням власне замовляння слід прочитати молитви «Отче наш» і «Та воскресне Бог», а після – тричі осяяти себе хресним знаменням.

⇒ Замовляння повинно читатися або по пам'яті або по власноручно написаній «шпаргалці».

⇒ Виголошувати слова слід повільно, плавно («співучо») і виразно.

⇒ Міняти порядок слів в тексті забороняється.

⇒ Слова, що звично виголошуються через «Йо», потрібно виголошувати через «Е».

Зазвичай замовляння багато разів повторюються протягом одного «сеансу». Для того, щоб при цьому збитися з рахунку, рекомендується перекладати з одного місця в інше які-небудь дрібні предмети (монети, сірники).

Вважається, що сила замовляння залежить від статевої приналежності того, хто його читає і того, на кого воно направлене. Перерахуємо пари «знахар» – «пацієнт» в порядку убунання сили дії: чоловік – жінка, жінка – жінка, жінка – чоловік, чоловік – чоловік.

До і після читання замовляння слід вимити руки і обличчя.

Деякі знахарі стверджують, що понеділок також несприятливий для заговорювання, як і неділя.

Не слід чекати миттєвого ефекту від замовляння. Після такого лікування хворому потрібно на деякий час дати спокій – на все воля Божа!

Деякі тексти лікувальних замовлянь

Біль сердечний

Заговорювати протягом трьох днів до заходу Сонця (окрім суботи).

Здійснювати рукою контактні кругові рухи на ділянці серця, періодично струшувати кистю, говорити 9 разів: «В ім'я Асклепія і його дружини (можна замінити на інших божеств здоров'я). Їде, мертв в чисте поле і рече йому: чи далеко, друже, їдеш? – Їду за море, на красні дівиці, на бумажні перини, тамо мертві наші веселяться. Серця у них не болять, не шиплять, ні про що не сумують. І таков би в (ім'я) серце не хворіло, не щипало, і ні про що не

сумувало. Як скоро се слово зміниться, так скоро і борзо (ім'я) сердечна туга-хвороба вилікується навіки віків, та буде так».

Наговорити на воду і випити її.

В ім'я Отця і Сина і Святого Духу.

Амінь.

Біль зубний

Тричі повторюється над шматком хліба, який над'їла миша. Потім цей шматок потрібно з'їсти: «Господи, Ісусе Христе, Господи, благослови рабу божу (ім'я). Як у цієї миші-тварі зуби не болять ніколи, ні в яку пору, ні в яку зорю, гризе вона залізо, дерево, каміння. Так щоб у раби Божої не хворіли зуби ні в яку пору, ні в яку зірку, не тоснули. Амінь».

«Встану я раба Божа (ім'я), благословившись, піду перехрестившись, з дверей в двері, з воріт у ворота, вийду в чисте поле. В чистому полі люте море, в лютому морі – лютий камінь. Під лютим каменем у лютої шуки сімдесят зубів. Залізні зуби не болять не стуливши ці зуби. Так і у раби Божої (ім'я) по ясній і до хмарної погоди не боліли, не стулили зуби. Віднині навіки, віднині повіки ключ і замок не мої слова. Амінь». Наговорити на сіль або цибулину і покласти на зуб. Лягти і не ходити на вулицю.

«Яблунька – сестриця, мила дівиця, ти мене живиш, ти мене кориш, що води ті не даю, землю твою не пушу. Ти мене пробач, ти не плач. Я не можу–зубом зверблючим болю. Візьми від мене біль зубний – ломотний. А я тебе жалітиму, допомагатиму, ніколи не ламатиму». Замовляння читається 2 рази, робити це може як заклинатель, так і сам хворий.

Тричі читати молитву «Отче наш». Потім читати сорок разів: «Місяць на небі, заєць в полі, риба в морі. Коли вони зійдуться всі разом, тоді у раба Божого (ім'я) зуби заболять. Амінь, амінь, амінь».

Тричі читати молитву «Отче наш». Замовляння застосовується для знеболення і випадання хворих зубів: «Вже ти, батенька, світлий місяць, чи ж літав ти по повітрю, чи ж бував ти у Адама в стороні, чи ж ти бачив Адама у труні? Як у Адама зуби і ясна не болять, так і у раба божого (ім'я) не хворіли б». Повторити тричі. Наговорити на сіль, на цибулину і покласти її на зуб. Лягти і не ходити на вулицю.

Біль головний

Дивитися на висхідне сонце і безіменним пальцем обводити голову, говорити: «Як у Великий четвер сонце сходить, радіє, всякими кольорами переливається, так би і моя голівонька не хворіла, не крутилася, жила б, раділа».

Біль у животі

Начитати на воду і випити. «На кладовищі могила, на ній сира земля. У землі дора, а це не дора, а нора. У норі тій три ножі: один гострий, інший тупий, а третій, як тріска, сухий. Біль у раба (ім'я) не гострий, не тупий, а ніякий, як тріска сухий. Як ниж посох, так біль заглох. Помри, біль. Амін».

Біль у спині

Покласти на поріг людину, на спину їй – віник і сікти по вінику сокирою. Вона повинна запитувати: «Чого січеш? Потрібно відповідати: «Утін».

– «Січи боле, щоб не було болю».

Так – тричі.

Біль у суглобах

«Лом, лом, вийди геть зі всіх жил і напівжил, зі всіх пальчиків і суставчиків. Лом колючий, лом могучий і стрелючий і денний і полуденний, і нічний і північний, годинний очний і курячий, і лом серединний, ходи лом в чисте поле, в синє море, в темний ліс під гнилу колоду, не я ходжу, не я допомагаю, ходить Мати Божа Пресвята Богородиця, вона допомагає від всіх скорбот позбавляє, від сірого ока, чорного, жовтого і злого. Утрення зоря Дар'я, вечірня – Марія, північна – Анастасія, полуденна (ім'я) Божа Матінка, відбий від всіх скорбот рабу божу (ім'я) Амін».

Мантри

Слово «мантра» перекладається з санскриту як «міркування», «вислів», «знаряддя думки», «засіб передачі думки». Це – священний ритмізований текст, призначений для точного відтворення вголос або в думці. Цим мантра відрізняється від християнської молитви, де в принципі допускається змінення встановленого тексту, якщо це не шкодить його смислу. Серед великої кількості мантр, широко поширених в традиційних східних релігіях, зустрічаються як досить об'ємні тексти, так і короткі фрази і навіть окремі склади.

Спочатку будучи поширеними у ведичному індуїзмі, мантри з часом були адаптовані в буддизмі та джайнізмі. Є відомості, що ведична і пізньоведична релігії, разом із багатьма іншими визначальними поняттями, успадкували мантру від ритуалів індоіранської давнини (тобто до відособлення на північному заході сучасної Індії та Пакистану індійської гілки індоіранської етнокультурної спільноти). Тут мантри були словесною і при цьому основною частиною жертвопринесення, оскільки божества, яким вони були адресовані, були присутні в своїй вербальній складовій навіть більшою мірою, ніж у візуальній. Таким чином, боги не могли не послухатися вимоги жерця,

належним чином вираженої і озвученої за допомогою відповідної мантри. Для звернення до кожного божества пантеону індуїста, як правило, була своя мантра. З іншого боку, вважалося, що неправильне вимовлення тексту мантри, так само як і недотримання якого-небудь з безлічі правил, що регламентують процес ритуального спілкування з божеством, могло призвести до вкрай несприятливих наслідків як в соціальному, так і в космічному планах.

Серед ведичних мантр виділяють ті, які виголошувалися лише під час певних обрядів, ті, що застосовувалися під час будь-яких обрядів, і, нарешті, мантри, вимова яких не була прив'язана до обрядової діяльності.

Індійське суспільство було суворим чином розділено на касти. Доступ до мантр мали лише представники касти брахманів («двічі народжених»). Служителям культу рекомендувалося вимовляти певні мантри не лише під час ритуалів, але і в приватному житті, оскільки воно в значній мірі було теж ритуалізованим.

Ведичні мантри записувалися і виголошувалися на санскриті (різновиді староіндійської мови), штучно обробленому саме для цих цілей. Санскрит – дивна мова. Американські кібернетики вважають його ідеально відповідним для роботи із створення штучного інтелекту, а російський філолог Ірина Черепанова встановила, що звукові особливості санскриту визначають «прицільну» активізацію ним певних процесів в головному мозку, унаслідок чого свідомість певним чином «програмується». Так, переважання в санскриті звуку «а», за умови багаторазового повторення мантр на цій мові, сприяє посиленню авторитету вчителя, що до цих пір є одним з основних положень традиційного індійського суспільства.

Мантри втілюють сутність того, що вони позначають (і того, що знаходиться поза можливостями позначенню) і, будучи повторювані з належним зосередженням у супроводі відповідних жестів, дозволяють практикуючи набувати влади над живими і неживими істотами.

Вважається, що мантри здатні координувати в організмі рух тонких енергій, пов'язаних з духовними органами «чакрами». Для роботи з кожною чакрою є спеціальні мантри.

Мантри в буддизмі нагадують про значимі події, служать знаками сакрального простору, що належить монастирю, використовують як повсякденні молитви, а також для різних інших цілей.

У буддійській практиці, як і в індуїзмі, найбільш поширена коротка «шестикладова» (цим словом вона найчастіше і позначається в західній літературі) мантра «Ом мані падме хум» (у транскрипції Тиберу «Ом мані пеме хун»), охоронцем якої вважається Бодхисаттва Авалокітешвара – істота, яка досягла прояснення і яка присвятила себе допомозі усім іншим істотам в

досягненні цього стану. Українською «Ом мані падме хум» перекладається як «Коштовний камінь в лотосі», при цьому існують об'ємні (як древні, так і сучасні) трактати, що роз'яснюють сенс цього вислову.

Наводимо приклад однієї з інтерпретацій: «ОМ» означає Брахму, що знаходиться за межами всього, не проявленого, МАНІ – коштовний камінь або кристал, ПАДМЕ – лотос, ХУМ – серце. Тобто: «Весь всесвіт подібний до коштовного каменя або кристала, розташованого в центрі мого серця або в серцевині лотоса, який є я».

У Непалі, де буддизм є державною релігією, можна зустріти скелі завдовжки у двадцять і заввишки в десять футів, поспіль списані крихітними буквами мантри «Ом мані падме хум».

У багатьох храмах можна зустріти молебні кола, на яких ця мантра написана десять мільйонів разів. Лами – священослужителі північного буддизму, стверджують, що однократне обертання такого «барабану» є еквівалентним повторенню мантри десять мільйонів разів. Тій же меті служать культові споруди – ступи, відмінність яких від храмових барабанів полягає в тому, що їх потрібно не обертати, а, навпаки, самим обходити довкола них.

Правила читання мантр

Виділяють три основні способи повторення мантри: гучне повторення (вайкхарі), повторення пошепки (упамшу джапа) і повторення мантри подумки (манасіка мантра).

Для початківців гучне повторення є найбільш переважним, оскільки воно найефективніше сприяє досягненню необхідної концентрації. Гучний спів допомагає швидше дисциплінувати думки, згадувати, візуалізувати символи мантри, а також перешкоджає проходженню в свідомість звуків, що заважають. Деякі мантри, як, наприклад «Харе-Крішна махамантра» взагалі рекомендується повторювати лише вголос, при цьому виразно артикулюючи.

Лише отримавши достатній досвід гучного повторення, можна переходити до повторення пошепки: тут необхідно стежити за тим, щоб розум був спокійний і вільний від інших думок. Уявне повторення мантр, є як правило, останнім підготовчим етапом перед освоєнням медитації – глобального занурення свідомості в іншу реальність.

Мантру рекомендується цілком виголошувати на одному видиху. Особлива увага має бути приділена тому, щоб вимовний текст жодним чином не сповторювався, адже в мантрі важливі абсолютно всі звуки. Дихати, читаючи мантру, слід спокійно і ритмічно, це заспокоює розум і відчуття, розбуджує внутрішні сили організму.

Перед початком практики тієї або іншої мантри доцільно почути її у

виконанні тих, хто тривалий час її практикує. Для цього можна скористатися аудіозаписами.

Трансцендентна вібрація, що виникає в результаті повторення мантри «Харі Крішна, Харі Крішна, Крішна Крішна. Харі Харі / Харі Рама, Харі Рама, Рама Рама, Харі Харі» – це метод пробудження трансцендентної свідомості. Згідно уявленням адептів вайшнавизма, усі ми «від початку» усвідомлювали Крішну істоту. Але, оскільки, люди довший час зтикатися із матеріальним світом, то свідомість «спотворилася». Матеріальний світ є «майєю», тобто ілюзією (слово майя перекладається як «те, чого не маємо»).

Вимовлення Гаятрі-мантри можливе в будь-якому стані і в будь-який час доби. Але особливо сильну дію вона надає вдосвіта, опівдні (коли сонце в зеніті) і коли сонце заходить.

Приклади цілющих мантр

Сурья Гайатрі – для лікування захворювань, звільнення від недуг:

АУМ БХАСКАРАЙЯ ВІДМАХЕ,
ДІВАКАРАЙЯ ДХІМАХІ
ТАННО СУРЬЯХ ПРАЧОДАЙЯТ

Чантра Гайатрі – для придушення страхів, занепокоєнь, песимізму, психозів і неврозів:

АУМ КРІШНА – ПУТРАЙЯ ВІДМАХЕ
АМРІТАТАТВАЙЯ ДХІМАХІ
ТАННО ЧАНДРАХ ПРАЧОДАЙЯТ

Яма Гайатрі – для звільнення від страху смерті:

АУМ СУРЬЯ – ПУТРАЙЯ ВІДМАХЕ
МАХАКАЛАЙЯ ДХІМАХІ
ТАННО ЯМАХ ПРАЧОДАЙЯТ

Кама Гайатрі – для збільшення чутливості, сексуального задоволення і статевої сили, життєвих сил, бадьорості, стійкості і витривалості:

АУМ КАМАДЕВАЙЯ ВІДМАХЕ
ПУШПАВАНАЙЯ ДХІМАХІ
ТАННО КАМАХ ПРАЧОДАЙЯТ

Багала Мукхі – енергія

АУМ ХРІМ БАГАЛАМУКХІ САРВА
ДУШТАНАМ ВАВАЧАМУКХАМ
ІСТАМБХАЙ ДЖІВХАМКІЛАЙ БУДДХІНАШАЙ
ХРІМ АУМ СВАХА

ЛІКУВАННЯ ЗВУКОМ – ШВИДКА ДОПОМОГА В РАЗІ НЕЗДУЖАННЯ

Те, що існує зв'язок між звуком і здоров'ям людини, відомо ще з давніх часів. Різні звуки породжують відповідні вібрації, які своєю чергою по-різному впливають на наше самопочуття. І дуже часто як першу допомогу за того чи того нездужання можна застосовувати звукові ліки. Для цього лише потрібно просто вимовляти певний звук. Пропонуємо кілька вправ звукотерапії. Але спочатку слід зауважити, що звук, який вимовляється, повинен бути рівним і однієї висоти на початку, усередині й наприкінці. Тобто не можна починати надто голосно й низько, а закінчувати слабким пискком.

Звук «А-А-А» змушує вібрувати груди, стимулює верхню частину легенів, усуває загальну напругу. Його слід проспівувати, ніби, заколисуючи дитину.

Звук «В» нормалізує роботу нервової системи, головного й спинного мозку.

«ГО» використовують за хвороб печінки, жовчного міхура, сухожилля й очей. Під час вимови руки слід тримати на ділянці печінки.

«ДОН» помічний у разі захворювань селезінки, шлунка, м'язів рота. Руки - на сонячному сплетенні.

Звук «Е-Е-Е» чистить організм енерго- інформаційного від бруду, створює навколо людини бар'єр для захисту від забруднення, зурочень.

«ІЄ» благотворно діє на серце. Його треба проспівувати.

Звук «Н» змушує вібрувати головний мозок, активізує його праву половину й лікує хвороби мозку, а також розвиває інтуїцію й творчі здібності.

«НГ», промовлений без напруги, стимулює гіпофіз і розширює творчі можливості людини.

«НГОНГО» благотворно діє на шлунок, печінку й сонячне сплетення. Більш високе звучання лікує гайморит.

«МПОМ» треба вимовляти так, як ніби граєте на трубі. У результаті нормалізується робота серця.

«РЕ» допомагають зняти стреси, страхи, заїкання.

«ПЕОХО» дуже благотворно діє на дихання, активізує серце.

Звук «О», що переходить в «Е». «О» - гармонізує, а «Е» стимулює горло, парашитоподібні залози, трахею. «Е» треба намагатися співати на високих тонах.

«ОЙ» сприяє роботі прямої кишки. Цей звук звучить, як ВОЇ, його можна підвивати.

«СІ» знімає напругу, коли людина чимось налякана.

«ТЕ» зміцнює серцево-судинну систему.

Під час вимовляння звуку «І» вібрують голосові зв'язки, гортань і вуха, виникають коливання в голові, з тіла виводяться шкідливі вібрації, поліпшується слух, відбувається очищення мозку, очей і носа.

«ЧЕН» (правильніше «ЧЖЕН») рекомендується вимовляти в разі захворювань серця, тонкої кишки, язика. Вимовляти потрібно 9 разів. Руки при цьому слід покласти на ділянку серця.

«Шен» (майже «ШАН») застосовується для лікування хвороб легенів, товстої кишки.

Звуки «Ю» і «ЮЯ» сприятливо діють на нирки та сечовий міхур, чистять і наповнюють енергією. Кількість вимовляння за одну процедуру коливається від 9 до 12 разів. Долоні при цьому лежать на куприку.

Промовляючи «ЧУААА» 5-8 хв уранці, натискаючи при цьому легко на живіт, можна схуднути.

Практика «шість цілющих звуків»

Існує давня даоська практика «Шести Цілющих Звуків»

Ці звуки вимовлялися на видих. Вони блоготворно впливають на легені, нирки, печінку, серце, селезінку і підшлункову залозу, регулюють енергообмін організму, виганяють жар з органів, виводячи з ним усе, що віджило.

Унікальний даоський комплекс оздоровлення впливає на п'ять головних органів і енергообмін людини. Гармонія цих шести елементів власне і забезпечує наше здоров'я.

Виконання цього комплексу не допускає недбалості і зміни послідовності вправ. Цілюща дія на організм виявляється поступово, залежить від часу виконання комплексу. Починати і закінчувати вправи комплексу необхідно тільки в усталеній послідовності. Надалі необхідно зосередитися на тій вправі, яка лікує той чи інший хворий орган.

Дана методика надає не лише лікувальну дію на хворі органи, але має й величезну профілактичну дію. Комплекс впливає на енергетичний обмін організму людини. Остання, шоста вправа вирівнює енергообмін людини.

Цілющий звук легенів

Звук схожий на повільне зміїне шипіння, вимовлене на видиху: С-С-С-С-С-С-С. Звук виробляється лише на видиху!

Щоб позбавитися проблем із легенями, достатньо практикувати цю вправу.

Існують і підсилювачі цих ліків. Наприклад, виконання деяких рухів

значно прискорює і підсилює дію на легені цілющого звуку.

Методика виконання: вихідне положення – сидячи.

Очі розплющені.

Руки лежать на колінах долонями вгору. Увага зосереджена на легенях. Повільно переглядаючи, уявляємо їх розташування усередині грудної клітки, намагаємося відчувати їх усередині себе. Якщо це не виходить, то можна уявити легені як картинку у книзі, яка розташована у вас в грудях.

Виконуємо глибокий вдих на 4 рахунки.

Перші три дні не включаємо в процес дихання діафрагму.

На четвертий день вдихаємо, залучаючи до процесу діафрагму, грудна клітка – в спокійному стані.

Видих виконується також на 4 рахунки. Легко видихаємо, виголошуючи звук С-С-С-С-С. Коли практикуючий доводить цю вправу до досконалості, то звук, що вимовляється, стає ледве чутним: може здаватися, що цей звук видають не голосові зв'язки, а власне легені. Під час видиху уявляємо, що легені наповнені яскравим білим світлом. Після закінчення вправи долоні повертаються у вихідне положення – на коліна.

Далі виконуємо 2-3 звичайних вдихи.

Повторюємо цю дихальну вправу мінімум 3 рази.

Не треба засмучуватися, якщо щось відразу не виходить. З часом, за умови щоденних занять практикою, можна опанувати вправу досконало. Протягом заняття рекомендується виконувати вправу 3-6 разів, але максимальна кількість дозволяється в тому випадку, якщо достатньою мірою опановано усі шість цілющих звуків.

Цілющий звук нирок

По даоському вченню нирки – це сховище праенергії (найтонша форма ефіру – акаша, яка зберігається при розчиненні світу). Працюючи нирки перетворюють «поклади копалин пального» в енергію. При виконанні цієї вправи найбільш ефективним є черевне дихання, яке виконує функції власне дихальної практики, а також масажує нирки. Черевне дихання регулює внутрішнє наповнення організму енергією.

Другий цілющий звук виголошується так: ЧУЕЙ. При цьому перша частина виголошується швидко, розтягуючись в другій частині, Ч-У-Е-Е-Е-Й. Це звук нирок.

Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Ноги разом (коліна і гомілки стикаються).

У думках фіксуємо увагу на своїх нирках. Вони розташовуються симетрично, по обидві сторони хребта, нижче грудної клітки.

Виконуємо глибоке черевне дихання.

З видихом нахиляємо тіло вперед і обхвачуємо руками коліна, зчепивши при цьому кисті рук. Руки не розтискаємо, тягнемось тулубом назад, немов би випрямляючись. Тягнемось до тих пір, поки не відчуємо напругу в спині і в нирках.

Не піднімаючи голови, намагаємося поглянути вгору, трохи нахиливши голову на бік. Робимо цей рух без особливого навантаження.

Видихаємо повільно, настільки тихо, наскільки це можливо. З видихом виголошуємо цілющий звук: Ч-У-Е-Е-Е-Й. Одночасно підтягуємо до хребта живіт. При підтягуванні живота уявляємо, як з тканин, що оточують нирки, видавлюється надлишок тепла або холоду залежно від ваших відчуттів. Видих очищає нирки від відпрацьованої енергії.

Далі уявляємо, що обидві нирки насичуються чистим блакитним кольором. З видихом нирок виходять усі неприємності, переживання і страждання.

Повертаємося у вихідне положення, сидимо рівно, закривши очі. Дихаємо вільно. Зосереджуємося на тому, що відбувається з нирками: вони отримали свіжий приплив енергії, яка перерозподіляється в них.

Виконати вправу необхідно не менше 3 разів. Найчастіше вправу треба виконувати взимку, оскільки, за вченням даосів, цей час є несприятливим для нирок.

Цілющий звук печінки

За теорією древніх даосів, злість, яку відчуває людина, накопичується в печінці: тому вона стає жорсткою і твердою. Очищенню і омолодженню печінки сприяє вправа, в якій використовується цілющий для печінки звук.

Ця вправа допомагає позбавитися від негативних емоцій, перетворити їх на емоції позитивні. Тобто злість, накопичену багато років в печінці, ми перетворимо на добро. Злість використовуємо як сировину для вироблення позитивних емоцій і цілющої дії на організм.

Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Руки вільно опущені, долоні повернені назовні.

Перша частина виконується на вдиху, інша – на видиху.

Увага зосереджена на печінці. Разом з вдихом повільно піднімаємо руки.

Піднявши їх над головою, переплітаємо пальці. Стежимо за руками поглядом. Тепер вивертаємо сполучені кисті рук долонями вгору.

Тягнемо руки догори, наскільки можливо. Трохи згинаємо в попереку – вліво, щоб краще розтягнути правий бік, де розташована печінка.

Очі широко розплющені. Повільно видихаємо, одночасно, ледве чутно, виголошуємо цілющий звук печінки – Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш.

У думках поміщаємо печінку в спеціальний мішок. Мішок при цілющому звуці поступово стискується, витісняючи шлаки, токсини і негативні емоції, що накопичилися.

Представляємо печінку, оточену зеленим ореолом, чисте смарагдово-зелене світло з усіх боків омиває її. Разом з видихом сірим серпанком виходить з печінки злість, і далі через пори шкіри вибирається на зовні.

Повертаємося у вихідне положення. Виконуємо вправу не менше 3 разів на день.

За даоською системою взаємодії внутрішніх органів і частин тіла, печінка пов'язана з очима. Виконуємо декілька вправ для очей, впливаючи, таким чином, і на печінку.

Древній метод загального очищення

Древня даоська система оздоровлення вважає, що сльози можуть виводити шлаки. Але це – не ті сльози, які течуть, коли ви плачете. Якщо довго дивитися в яку-небудь крапку, то очі починають сльозитися. Сльози, які з'являються при цьому, є солонішими і можуть мати неприємний запах (в подібних виділеннях присутні шлаки, токсини, які організм виводить із себе).

Описаний вище механізм покладено в основу простої вправи. Якщо виконувати її регулярно протягом достатньо довгого часу, вона допоможе очистити організм від шлаків, омолодити його.

Дивимося прямо перед собою. Піднімаємо вказівний палець так, щоб він виявився у полі зору очей. Розташуємо його в 15-20 см від очей.

Тепер глибоко зітхнемо і сконцентруємо погляд на кінчику пальця. Дивимось на палець, його кінчик, пильно, не блимаючи.

Перш ніж видихнути, затримуємо дихання всього на декілька секунд. Потім повільно видихаємо.

Дихаємо глибоким черевним диханням. Перед видихом затримуємо дихання на декілька секунд. Тримаємо очі відкритими до тих пір, поки не стануть з'являтися сльози.

Розтираємо долоні до тих пір, поки вони не стануть гарячими. Накриємо очі долонями. Вони насичуватимуться цілющою енергією тепла. Під опущеними повіками виконуємо декілька кругових рухів очними яблуками. Рухаємо очима проти годинникової стрілки, потім – навпаки. Кожен цикл виконуємо не менше 3 разів.

Цілющий звук серця

На думку даосів, емоційна свідомість людини знаходиться в серці. Тому важливо утримувати його свідомість в чистоті.

Також важливо підтримати серце як орган, який працює без зупинки. Вирішенню цих завдань і присвячена вправа з цілющим звуком серця.

Орган, пов'язаний із серцем, – язик. Тому окрім вправи, що практикує цілющий звук серця, для підтримки серця рекомендується вправи, які зміцнюють язик.

Вправи для підтримки серця є дуже схожою на вправу з цілющим звуком для печінки. Лише виконуючи цілющий звук серця, який звучить як Х-А-У-У-У-У-У-У, ми нахиляємося вправо, а не вліво.

Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Руки вільно опущені, долоні повернені назовні. Перша його частина виконується на вдиху, інша – на видиху, як і в попередніх вправах.

Увага зосереджена на серце.

Вдихаючи, повільно піднімаємо руки. Піднявши їх над головою, переплітаємо пальці. Стежимо за руками поглядом. Вивертаємо сполучні кисті рук долонями вгору. Тягнемо руки вгору, особливо основи долонь. Згинаємося в попереку вправо, щоб краще розтягнути лівий бік, де розташоване серце.

Очі широко розплющені, округливши губи, з повільним видихом ледве чутно виголошуємо цілющий звук серця – Х-А-У-У-У-У-У-У.

Уявляємо собі, що серце поміщене в спеціальний мішечок. Під впливом цілющого звуку, через пори мішечка, виходить зайвий жар і негативна енергія що накопичилися там. Серце оточує чисте, червоне світло, з усіх боків омиває його. Розом з видихом, відносячи зайвий жар, з серця виходить ненависть, жорстокість, нетерпимість і зарозумілість. Повернутися у вихідне положення. Вправу треба виконувати не менше 3 разів.

Ця вправа показана не лише для підтримки серцевого м'яза, але й при ангіні, запаленні ясен і язика. Вона допоможе також підняти настрій, якщо людина пригнічена.

Цілющий звук селезінки (підшлункової залози)

Даоси вважали, що селезінка виробляє антитіла, які здатні захистити організм від деяких захворювань. Поряд із селезінкою знаходиться підшлункова залоза. Її основна функція – виробляти інсулін. Його надлишок або нестача загрожують організмові серйозними захворюваннями. З огляду на близьке розташування і взаємозв'язок цих органів, древня наука розглядала їх часто як єдине ціле.

Тому вправа з п'ятим цілющим звуком підтримує обидва органи.

П'ятий цілющий звук знавці цієї оздоровчої практики порівнюють із совиним крилом: Х-У-У-У-У-У-У.

Частина тіла, пов'язана з селезінкою і підшлунковою залозою, – це губи,

рот. Інколи говорять, що взагалі усі м'язи обличчя можна віднести до тих областей, що пов'язані з селезінкою і підшлунковою залозою.

Методика виконання: вихідне положення – сидячи. Ноги на ширені плечей. Кисті рук розтошовані на стегнах, долонями вгору.

У думках преставляємо місцерозташування селезінки. Вона розташована з лівого боку, у верхній частині живота і в нижній частині грудної клітки. Підшлункова залоза розташовується на рівні шлунку, в центральній частині грудної клітки. Підшлункова залоза розташовується на рівні шлунку, в центральній частині тулуба.

Розташуємо кисті рук на сонячному сплетінні, великі пальці і мізинці підібгані, пальці (вказівний, середній і безіменний) направлені кінчиками до центру сонячного сплетіння. Давимо на сонячне сплетіння пальцями, і на видиху ледве чутно вимовляємо: Х-У-У-У-У-У-У. Завершуючи видих, трохи подаємось вперед.

Уявляємо собі, що селезінка і підшлункова залоза поміщені у спеціальний мішечок. Разом з цілющим звуком зі всіх пор цього мішка виходить помалу зайвий жар і негативні емоції, що накопичилися там.

Селезінка і підшлункова залоза оточені жовтим або золотистим сяйвом, яскраво чисте жовте або золотисте світло з усіх боків омиває його. Разом з видихом цілющий звук виганяє надлишок жару, з ним із селезінки і підшлункової залози виходить занепокоєння і жалість до себе. Надлишок жару покинув селезінку і підшлункову залозу. Вони омиваються чистим жовто-золотистим світлом і сповнені позитивних емоцій. Повернемось у вихідне положення. Протягом заняття повторюєм вправу не менше 3 рази.

Цілющий звук потрійного обігрівача

Так в даоських практиках називають умовний орган, що складається з гарячої частини (мозок, серце, легені), теплої частини (печінка, нирки, шлунок, підшлункова залоза і селезінка) і холодної частини (товстий і тонкий кишечник, сечовий міхур, статеві органи). Для того, щоб регулювати температуру у всіх трьох відділах тіла, застосовується цілющий звук потрійного обігрівача. Разом із звуком зверху спускається гаряча енергія в холодніші відділи, а холодна – поступає вгору через систему травлення.

Методика виконання: вихідне положення – сидячи.

Зробити глибокий вдих – відкинутися на спинку стільця. Піднести руки до обличчя. Роблячи видих, ледве чутно виголосити звук Х-Е-Е-Е-Е-Е-Е, поки злегка не втягнеться грудна клітка, потім область сонячного сплетення і, нарешті, низ живота. Руки в цей час повільно рухаються уздовж тіла вниз, мов би направляючи енергію від маківки до стоп. Закінчивши видих, зосередити

увагу на травному тракті. Вправа з цим цілющим звуком дуже добре знімає стреси. Якщо виконати цю вправу на ніч, глибокий і спокійний сон забезпечено.

Музикотерапія

Використані і рекомендовані джерела:

1. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч.2. Культура здоров'я молодшого школяра. 1-4 класи. Програма та методичні поради для вчителів початкової школи / Укл. В.І.Шахненко. – К.: ІСДО. 1995. – С. 166-169.
2. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 293-296.
3. Шушарджан С.В. Музикотерапия и резервы человеческого организма. – Москва: АОЗТ “Антидор”, 1998.– 363 с.
4. <http://lossofsoul.com/STRESS/Vihod/music-ua.htm>

Кожен з нас хоч коли-небудь відчував вплив музики на собі. Прослухаєш вранці по радіо нову мелодію – і відразу відчуваєш бадьорість і впевненість, з'являється гарний настрій. Ось тільки не кожен з нас знає, що вплив музики на стан людини використовувався дуже давно. Наприклад, ритм ритуальних танців аборигенів, їх «мелодія», звучання налаштовували людину на певний лад, готували до подальших дій (будь то охота, жертвопринесення або військові дії), вселяли рішучість.

Будь-яка музика володіє стимулюючою або заспокійливою дією. Знаючи це, наші предки бралися лікувати з її допомогою різні психічні та емоційні розлади. Особливо добре піддавалися лікуванню депресія і страхи.

За допомогою музики лікували рухові і мовні порушення, прекрасно відновлювали внутрішні сили.

З фізики відомо, що звук – це хвиля. Як будь-яка хвиля, він має свою частоту вібрацій (коливань). І як будь-яка хвиля, він діє на організм незалежно від того, уловлюємо ми її ритм чи ні. У нашому організмі теж закладений свій ритм і гармонія. Для того, щоб знаходитися в стані цієї гармонії, необхідно пропускати через свої внутрішні біологічні ритми – зовнішні: звуки музичних композицій, природи та ін.

Якщо організм ослаблений, пригнблений, знаходиться в депресивному стані, то для гармонійного здорового існування йому не вистачає стимулюючих звуків. Пропускаючи через себе їх вібрації, клітини самі налаштовуються на здоровий, оптимістичний лад.

Дослідники довели, що хороша музика заспокоює біль, знімає втому, уповільнює або прискорює серцебиття і пульс. Крім того, вона наповнює радістю і бадьорістю, ліквідує песимізм, нормалізує сон. З точки зору біоенергетики, життєвий потенціал людини після цього значно збільшується! Проте доведено, що від гучних, різких, важких низькочастотних звуків від енергетичного поля людини залишається лише лахміття.

Звуки і знаки зодіаку

Люди відносяться до різних знаків зодіаку, мають свої сприятливі звуки. Так, нота «до» сприятлива для Скорпіонів і Овнів, нота «ре» – для Левів, нота «мі» – для Близнюків і Дів. Для Раків сприяє звучання ноти «фа», а для Терезів і Тельців – нота «соль». До ноти «ля» тяжіють Стрільці і Риби, а до ноти «сі» – Козероги і Водолії.

Приємна музика налаштовує організм на сприятливе завершення хвороби, знімає мігрень, допомагає заспокоїти біль і зняти страх при пологах. Відомо, що на другому місяці вагітності в плода розвивається слух, а до шостого місяця дитина вже здатна розрізняти музику і голоси батьків. Деякі вчені стверджують, що на восьмому місяці внутрішньоутробного життя дитя навіть здатне запам'ятати пісеньку, яку співає мама. Тому вагітним жінкам потрібно бути обережними з прослуховуванням неприємної для них музики. Це неприємне відчуття запам'ятає майбутнє дитя, адже йому теж передаються ці звукові вібрації.

Доведено, що при звучанні приємної мелодії діти краще засинають, а новонароджені додають у вазі. Особливий оздоровчий ефект виникає при звучанні духовної музики, церковного мотиву, мелодії дзвонів, органної музики. При цьому хворі клітини організму налаштовуються на вібрації здорових клітин, мов би підстроюються під їх роботу і починають функціонувати правильно. Цей процес супроводжується очищенням біополя, звільненням від негативу і зміцненням імунітету.

Для найповнішого ефекту потрібно не просто слухати музику, але і повністю зануритися в неї. Пісню потрібно співати, про себе або вголос – різниці не має. Робіть у цей момент те, що підказує ваш організм: лежіть, сидіть, танцюйте – головне, не сковувати свої рухи і розслабитися. Занурюйтесь в зміст пісні, переживайте ті ж відчуття. Намагайтеся зробити так, щоб музика звучала не лише зовні, але і усередині вас, щоб вона протікала крізь вас.

Духовні засоби музики

Історична традиція музичної терапії своїм корінням сягає глибини часів, вперше згадуючись в культурі древньої Греції. Про лікування царя Давида від

хвороби за допомогою гри на арфі розказується в Старому заповіті. Гіппократ, батько сучасної медицини, активно використовував музичну терапію. У давньому Єгипті з її допомогою зменшували родові болі. У індійських легендах Тьягараджа, відомий південно-індійський святий музикант, своїм співом воскресив померлу людину. У 1729 році Річард Браун написав відому працю «Medicina Musica».

Музика може бути визначена як «свого роду безсловесне, незбагненне мовлення, яке веде нас до краю безкінечного і дозволяє нам на мить поглянути на нього». Звук (нада) є специфічними коливаннями, які переміщуються в просторі і досягають людського тіла, роблячи вплив на нього. У класичній індійській системі звучання зазвичай має форму раги, в якій є чотири джерела – народні пісні, поезія, релігійні співи містиків і композиції класичних музикантів.

Раги тісно пов'язані з часом дня, сезонними змінами та емоційним станом. Симфонії раг володіють певним заспокійливим ефектом для розуму і для тіла. Зачеплені музикою м'язи, нерви і чакри додатково скорочуються і розслабляються відповідно під час імпульсів і проміжних інтервалів. Це дозволяє енергії з універсальної області сили перетікати в поле енергії людини і впливати на центральну нервову систему – коріння слухових нервів розподілене обширніше, ніж будь-які інші. Крім того, ритм в музиці має тісний зв'язок з сердечним ритмом – музика з ритмом, який рідше за пульс заспокоює і розслаблює організм, а музика з ритмом, який частіше за пульс збуджує і наповнює прагненням до діяльності. Тоді як раги можуть виліковувати напруженість, ненормальний тиск крові, хвороби серця, безсоння та інші розлади, необхідно пам'ятати про те, що таке терапевтичне лікування повинне проводитися або рано-вранці, або увечері, або пізньою ніччю; довгі сеанси ніколи не повинні проводитися на порожній шлунок; краще всього робити регулярні короткі перерви між сеансами.

Лікувальна дія музики

Музика з розряду «Романтична колекція» або «Зоряні дуети» укріплює життєві сили, вселяє оптимізм, робить гармонійним прояви енергій як та інь (чоловічого і жіночого початків) в організмі.

Сюїта «Пори року», написана А. Вівальді, наповнює людину внутрішньою впевненістю, а також позбавляє від різних видів страху.

Твори Л. Бетховена, як, наприклад, соната «Апассіоната», ода «До радості» з дев'ятої симфонії або «Місячна соната», позбавляють людину від смутку, печалі, відчуття пригніченості. Ці твори вносять гармонію і відновлюють рівновагу в душі.

Вальси Ф. Шопена й І. Штрауса наповнюють людину відчуттям щастя, натхнення. Вони нормалізують ритм серцевої діяльності, дарують творче осяяння і гармонізують всі енергетичні центри.

Звуки природи допомагають впоратися зі стресом і підвищити життєвий тонус. Послухайте записи звуків моря, доща і грози, співи птахів, відчуйте дихання весни, і тоді ви відчуєте, як наповнюєтеся оптимізмом.

Від синдрому хронічної втоми вам допоможе позбавитися твір із сюїти «Пер Гюнт» Е.Гріга – «Ранок».

Записи дзвонів або «Молебний спів Божої Матері» є хорошим захистом від негативу і прекрасно очищає ауру. Така музика вирівнює вібрації людини і нейтралізує стрес.

Літургії С. Рахманінова і духовна музика А. Архангельського прекрасно наповнюють людину енергією і коханням, а також відновлюють внутрішню рівновагу.

Для медитації і повного відновлення енергетичної і психологічної рівноваги краще всього підійдуть композиції Клаудермана.

Твори І.С. Баха для органу сприяють відновленню правильних вібрацій внутрішніх органів. «Токката і fuga ре-мінор», «Органна меса» позитивно впливають на психоемоційну сферу людини, роблять її гармонійною.

Зняти дратівливість і агресію допоможе твір «Хор пілігримів» Р. Вагнера з опери «Тангейзер».

Для нейтралізації стресових станів підійде хоральна прелюдія фа-мінор Баха («Соляріс»), арія Доніцетті «Слізна», арія «Таміно» з «Чарівної флейти» Моцарта.

Тонізувати та підвищити рівень працездатності допоможе музика Браяна Адамса, Тіни Тернер, Джона бон Джові, Рікардо Фольї, гітарні композиції.

Допоможе розслабитися музика Моцарта, Альбіноні, естрадні обробки «Місячної сонати», «До Елізи» Бетховена.

Довго підтримувати рівень працездатності та самоконтролю можна завдяки музиці у стилі лаунж (медитативній) мелодіям у сучасній обробці.

Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в ранньому віці нормальному, здоровому розвитку дитячого організму сприяють ніжні колискові пісні та ніжні звуки музики. Музика позитивно впливає на психіку дитини. В наш час музика широко використовується в лікуванні нервової системи.

Для заспокоєння нервової системи молодших школярів можна використовувати такі твори:

1-й клас

К. Стеценко на сл. В.Самійленка. «Вечірня пісня».

С. Прокоф'єв. «Дощ і веселка».

В. Ребінов. Вальс з казки «Ялинка»

Г. Свиридов. «Сумна пісенька».

М. Глінка на сл. Кукольника. «Жайворонок».

Е. Гріг. «Ранок» з орк. сюїти «Пер Гюнт».

2-й клас

Б. Барток. «Пісня пастуха».

М. Лисенко. «Мрії».

О. Бородин. Хор дівчат-полянок з опери «Князь Ігор».

О. Білаш на сл. Д. Павличка «Калина».

Українська народна пісня, обр. Я. Степового. «Щебетала пташечка».

К. Шуберт. «Незакінчена симфонія» /друга частина для симфонічного оркестру.

3-й клас

П. Чайковський. Друга частина з симфонії №4.

С. Прокоф'єв. «Ходить місяць над луками».

В. Косенко. «Пастораль».

А. Лядок. «Чарівне озеро» /фрагмент/.

Ф. Шопен. Ноктюрн мі бемоль мажор

4-й клас

П. Демуцький. «Тихий Сон».

М. Лисенко. «Місяцю-князю».

М. Мусоргський. «Світанок на Москві-ріці» /вступ до оп. «Хованщина».

М. Леонтович. «Літні тони».

Л. Бетховен. Пасторальна симфонія №6, друга частина

К. Дебюссі. «Місячне світло».

Кольоротерапія

«Вміло підібрана гамма кольорів
здатна краще впливати на нервову
систему, ніж інші мікстури»

Бехтерев В. М.

Використані і рекомендовані джерела:

1. Задоя Л. Колір і здоров'я дитини // Поч. школа. – 1997. – № 11. – с. 54-56
2. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф.Яцук, І.І.Бабин, Л.С.Барна, Н.М.Страшнюк / Тернопіль: Астон, 2004. – С. 49-54.
3. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 266-272.
4. <http://uwm.com.ua/node/94>
5. <http://www.epochtimes.com.ua/health/traditions/yak-produkti-riznogo-koloru-vplivayut-na-organizm-72745.html>

Світ навколо нас має неповторну, мальовничу багату кольоровість. Людина – це мікрокосмос і є фактом те, що вона відбиває себе в «космос кольору». Внутрішні якості кожного із кольорів знаходять собі відповідність у якостях психологічних. Так, наприклад, ультрамарин зв'язує світло, так само він зв'язує і Дух (логос); жовтий – випромінює світло. Тепло душі і теплота кольору взаємопов'язані.

Психофізіологічний механізм сприйняття кольору представляє складне явище. За висловлюваннями французького фахівця Ш.Вьєно (1893-1959), колір викликає стурбованість, збудження, потрясіння, створює гармонію, може творити чудеса, може призвести до катастрофи.

Сама природа намагається своєю різноманітністю форм і кольорової гами впливати на людину. Хвильові вібрації основних кольорів відновлюють дії тих чи інших функцій організму, нормалізуючи їх діяльність.

Про *це* знали ще в глибоку давнину.

Ще древніх учених і дослідників цікавило кольоровідчуття людини і феномен кольоросприйняття. Древні лікарі (наприклад, Авіценна) приписували

своїм пацієнтам ванни із забарвленою водою, одяг лише певного кольору, навіть колір штор повинен був допомогти своєму господареві в одужанні. Не одне покоління учених намагалося проникнути в таємницю впливу колірної гамми на внутрішнє життя людини.

Так, приміром, у древніх індусів існувало поняття «теджаси», яке позначало єдність «соків» тіла і колірних енергій людини. Тобто індуси буквально вважали людину «світлоносною». Вони лікували людину за допомогою сонячного кольору. А щоб добитися потрібної дії, світло пропускали через кольорову тканину або кольорове скло. Середньовічні лікарі використовували, приміром, червоний колір для лікування вітряної віспи, скарлатини, кору і деяких шкірних захворювань. При його дії змінні процеси прискорювалися, кількість висипань збільшувалася і одужання відбувалося швидше. Єгиптяни і китайці в стародавні часи лікували хворих, натираючи їх певними фарбами або натягаючи на них одяг, зафарбований у певний колір. Вони вважали, що в організмі людини через больові відчуття порушуються нормальні вібрації, що, очевидно, і впливає на напрям струмів енергії.

В Аюрведичній медицині кольоротерапія поряд із психотерапією, рослинною, звуковою та ін. займає і сьогодні важливе місце. Лікувальний вплив барви пов'язаний із впливом коливань (хвиль) певної довжини на наші органи і психічні центри. При цьому специфічно впливають різні кольори при тих чи інших захворюваннях.

Багато хто із сучасних ясновидців вказує на глибокий взаємозв'язок між різними енергоканалами (або «наді»), енергоцентрами (або чакрами) і певним кольором. Екстрасенси, своєю чергою, здатні виявити зв'язок між забарвленням аури і психічним станом людини. Деякі з ясновидців і учених (Рудольф Штайнер, Едгар Кейсі, Ванга, американські дослідники в парапсихології) незалежно один від одного, розробили свої класифікації людських типів залежно від кольору аури.

Усі кольори поділяються на теплі (червоний, оранжевий, жовтий) і холодні (блакитний, синій, фіолетовий). Теплі кольори допомагають людині переносити холодні температури, а холодні — високі температури. Ці теплі кольори належать до активних і підсилюють життєдіяльність організму: збуджують і поліпшують настрій, підвищують м'язову працездатність, впливають на трудові процеси (інтелектуальні, фізичні). Холодні кольори належать до пасивних, *вони сповільнюють* життєдіяльність організму, заспокоюють і навіть пригнічують психіку людини. Наприклад, дослідження останніх років довели вплив блакитної барви на зниження кров'яного тиску. Але кольори не завжди однаково діють на людину. Тривале сприйняття декількох схожих за тоном кольорів призводить до кольорового стомлення (явище «кольорового

голоду»), до протилежного впливу кольору. Кольори середини спектру — жовто-зелені, зелені і світлі ахроматичні є найменш стомлюючими. Оскільки вони відносно нейтральні за психофізіологічним впливом на людину, їх відносять до фізично-оптимальних кольорів.

Лікарі вже давно підтвердили сприятливу дію фіолетових і блакитних променів при лікуванні невралгій. Зелений колір дає найбільший ефект при лікуванні нервових хвороб і психопатій, він допомагає контролювати свої вчинки. Червоний і жовтий промені виявилися найбільш ефективними при лікуванні дітей, хворих анемією, і апатичних людей. Ці кольори покращують настрій, заставляють радіти життю.

Традиційно, органом, що фіксує колір, вважається око. Ми побачили колір, тому що сприйняли його очима. Але, як виявилось, це не єдина дорога! Було проведено безліч експериментів, які доводять, що існує феномен шкірного зору.

Так, наприклад, цікаве дослідження проводили чехословацькі вчені. Людина, повністю роздягнена і обважена датчиками, входила в кольорову кімнату (усі предмети і стіни в ній фарбували в певний колір) і вчилася сприймати колір шкірою. Прилади фіксували певну реакцію організму. Реакції були абсолютно різні залежно від кольору кімнати. Далі, люди заходили в абсолютно темне приміщення, в якому око не могло уловити нічого, а тим більше колір. Але, не дивлячись ні на що, організм чітко реагував і чітко визначав колір кімнати, в якій він опинився.

На відміну від пігулок і уколів, сприйняття кольору – це природний процес. А якщо добитися поєднання колірних еліксирів з дією ароматів, ритму, мелодій, то ефект не змусить себе довго чекати.

На думку Макс Люшер – психолога, автора унікального колірного тексту, кольори впливають на нас, і цей вплив позначається глибоко на наш психічний і фізичний стан – хочемо ми цього чи ні.

Символічне значення кольору

Деякі дослідники вважають, що колір дуже сильно пов'язаний з нашими культурними традиціями. Генетично нам передається не лише спадкова інформація, яка стосується будови і функціонування людського організму, але і інформація про колір. Протягом тривалого періоду в історії людства культурна спадщина поступово накопичувалася і передавалася з покоління в покоління. Таким чином інформація закріплюється навіть на підсвідомому рівні. Це стосується і символічного значення деяких кольорів.

Червоний колір. У багатьох народів слово «червоний» позначає все красиве. Але основна його асоціація пов'язана з вогнем і кров'ю. В принципі, це суперечливий колір, оскільки, з одного боку, означає молодість, красу, радість і кохання. Проте з іншого боку, це агресія, війна, ворожнеча, помста (на прапорах він означав, революцію, боротьбу, бунт). Крім того, це колір сексуальних бажань («вулиця червоних ліхтарів»), місця, де продаються сексуальні послуги.

Білий колір – символ невинності, чистоти, незаплямованості. Саме про це говорить колір плаття нареченої або колір медичного халату. Він також порівнюється із денним світлом («білий світ»). Проте білий колір має і протилежні асоціації – символізує порожнечу, безтілесність, крижане мовчання, смерть. У деяких народів білий колір – це колір трауру.

Жовтий колір. Перш за все, це сонячний колір і колір золота. Проте, у нього є два протилежні значення: з одного боку, це колір колосся, осені, жовтого листя, а з іншого – це колір хвороби, потойбічного світу, колір розлуки, ревнощів і зради (варто пригадати значення жовтих квітів).

Чорний колір найчастіше символізує горе, траур, нещастя, загибель, смертоносність чого-небудь, небезпеку. Всім відомі такі вирази, як «чорна заздрість», «чорна туга», «чорне око». Крім такого змісту, чорний характеризує сексуальність. Адже сексуальна пристрасть і бажання частіше таємні, здійснюються в темноті, щоб ніхто не побачив. Тобто чорний колір може означати щось сокровенне, пристрасно бажане.

Синій колір. З одного боку, це доброта, вірність, постійність, вічність, небо, чесність, благородство («блакитна кров»), цнотливість. З іншого боку, це символ страху, жаху (Синя борода), печалі, горя та бісівського світу.

Зелений колір – колір юності, незрілості, надії, колір трави і листя. Асоціюється зі свіжістю і буйним ростом. Але може містити і негатив: «зелена туга», «зеленіти від злості».

Дія будь-якого кольору і його значення для внутрішнього світу ніскільки не залежить від ставлення людини до цього кольору. Звичайно, колір може бути улюбленим чи не дуже, подобатися чи ні, але його вплив на психічні процеси не змінюються. І це не залежить від стану людини у момент колірної дії і від її звичайних кольорових уподобань.

Існує думка, що за допомогою управління колірним сприйняттям можна поставити під контроль психічні процеси людини. Що б не відбувалося з людиною, що б вона не бажала, про що б не мріяла, це відразу знаходить віддзеркалення на колірному виборі.

Колір всесильний. Він може лікувати, а може і пригноблювати людину, він може тонізувати, а може і розслабити, заспокоїти. Таким чином, за допомогою

кольору можна ефективно впливати на організм, добиваючись зміни самопочуття і психічного стану.

Психологічне значення кольору

У психології колір пов'язується не лише з емоційним станом людини. Колір, якому віддається перевага, може багато що розповісти про потреби людини і властивості її особистості.

Синій колір вказує на потребу в прихильності когось-небудь. З біологічної точки зору це потреба у спокої, а з психологічної – в задоволеності. Характерними тенденціями для цього кольору є досягнення зовнішнього захисту, прагнення до внутрішнього комфорту і емоційного спокою.

Темно-синій колір здатний викликати безтурботний спокій. Поступово настає вегетативне заспокоєння: пульс нормалізується, знижується артеріальний пульс і частота дихання, організм налаштовується на відпочинок. При різних захворюваннях і перевтомі потреба в даному кольорі підвищується. Оскільки синій колір символізує єднання, вірність і тісний зв'язок, то його прибічники відчувають себе надійно, тісно і безпечно пов'язаними з оточуючими. Цей колір налаштовує на глибокі роздуми і загострює сприйнятливості до етичних переживань. Якщо людина відкидає синій колір, то у неї залишається незадоволеною потреба у спокої. Ігнорування цього кольору відбувається тоді, коли людина уникає розслаблення і не може дати собі можливість відпочити, оскільки зайнята чимось важливим. Вона підсвідомо відчуває, що синій колір може спровокувати ту атонію, перед якою відчуває страх. Атонія найчастіше призводить до депресії, яка лякає, людину, і зустрічі з якою вона уникає.

Зелений колір говорить про потребу в самоствердженні, захисті своїх позицій, агресивності захисного характеру. Зелений колір – це статичність. Тобто це енергія, що дремає. Зелений колір виражає ставлення людини до самої себе. Люди, яким подобається темно-зелений колір, ставлять до себе завищені вимоги і вольовим зусиллям доводять себе до високої фізичної, емоційної або розумової напруги.

Після того, як настає виснаження, людина починає відкидати цей колір. Він здається їй холодним, суворим, несимпатичним.

Червоний колір характеризує потребу у володінні, в досягненні влади. Із тенденцій особистості виділяють пошукову активність, цілеспрямованість, позицію завойовника. При тривалому розгляді червоного кольору частішає пульс, підвищується артеріальний тиск і прискорюється дихання. Той, хто відкидає червоний колір, досить легко дратується, оскільки знаходиться в стані

перезбудження. У такій ситуації цей колір здається загрозливим. Звичайно, людина, що уникає червоного кольору, боїться не самого по собі кольору, а емоцій, які він викликає. Так, наприклад, часто червоний колір ігнорують підлітки: він викликає збудження, яке вони сприймають як болісну загрозу їх звичайному стриманому життю. Також червоний колір заперечують військовополонені, які вимушені жити в постійній напрузі. Окрім цього, даний колір можуть відкидати люди, що знаходяться на межі фізичного або психічного виснаження.

Жовтий колір вказує на потребу в соціальній активності, емоційній залученості, в русі, а також в необхідності розкриватися. Вибір жовтого кольору серед інших свідчить про пошук свободи, яка могла б зробити людину щасливою. Якщо разом з цим відкидається синій колір, що позначає спокій, то це вказує на неспокійний, нав'язливий пошук задоволення в об'єкті кохання. Люди, що вважають жовтий найкращим, часто шукають підтвердження своєї значущості, шукають визнання, яке зніме їх внутрішню напругу. У жовтому кольорі поміщена психологічна потреба розкритися. Крім того, встановлена цікава закономірність: люди, які сподіваються, часто вибирають жовтий колір, а ті, хто розчарований або зневірився, його відкидають.

Сірий колір вказує на потребу у відпочинку і заспокоєнні, говорить про прагнення особи до пасивності. Цей колір сам по собі нейтральний. Але коли йому віддають явну перевагу, то хочуть відгородитися, зробити себе недоступним для розуміння інших, не дати зрозуміти свій внутрішній світ. Окрім цього, його заперечення говорить про прагнення знайти спокій, захиститися від оточуючих.

Чорний колір – потреба в незалежності (при чому на рівні протесту), наполегливе неприйняття і негативізм до будь-яких авторитетів і тиску на особистість. Цей колір символізує агресивну завзятість, заперечення «кольорового життя». Він говорить про абсолютну відмову, тобто відмову, рівносильну смерті або стражданню. Часто чорний колір символізує бойовий протест (досить пригадати прапори анархістів). Перевага даного кольору вказує на те, що людина, швидше за все, відчуває нестерпну психічну кризу і випробовує сильний тиск суспільства. Таке явище часто спостерігається в період статевого дозрівання, а також у людей з нервово-психічними розладами. Людина, яка пристрасно любить чорний колір і вибирає його у всьому, виражає протест, перш за все проти своєї долі.

Коричневий колір – потреба в максимальному знятті тривоги, прагнення до комфорту (як фізичному, так і психологічному). По вибору даного кольору психологи можуть сказати про ставлення до власного тіла. Люди, що не сприймають цей колір, не в змозі насолоджуватися приємним. Вони ігнорують

стан свого тіла, оскільки просто не встигають до нього прислухатися – зайняті більш актуальними для них потребами. Коричневому кольору віддають перевагу люди, які упевнені, що їх конфліктна ситуація ніколи не вирішиться.

Фіолетовий колір говорить про потребу у відході від реальності, а також про емоційну незрілість, завищені вимоги, що пред'являються до життя. Фіолетовий колір – це суміш червоного і синього, чоловічого і жіночого, активного і пасивного. Це колір завуальованого збудження.

Той, хто заперечує цей колір, через схильності до чутливості знаходиться у страсі перед втратою своєї незалежності, боїться, що не зможе контролювати свої відчуття.

Вплив кольорів на організм людини

Механізм багатьох хвороб зумовлений порушенням кольорової гармонії, змішанням кольорів, а також дефіцитом певного кольору, необхідного для життєдіяльності та психічної гармонії. Якщо повернути колір, якого не вистачає, або очистити його від сторонніх домішок, можна відновити порушення рівноваги організму.

Світло і колір – це не що інше, як енергія. Кожний колір має певну довжину хвиль і, звичайно, впливає на живий організм. Енергія певного кольору дарує людині бадьорість, піднімає настрій, заспокоює. Випромінюючи свою енергію, різні кольори на розумовий, душевний і фізичний стани. Вони можуть довести до нервового зриву або, навпаки, заспокоїти, розслабити.

Кольоротерапія належить до найпопулярніших напрямків альтернативної нетрадиційної медицини. В наш час окремі медики і цілі клініки все частіше використовують цей метод профілактики і лікування при найрізноманітніших паталогічних станах. Правильно застосовуючи енергію кольору, можна усунути енергетичну блокаду, яка виникла в організмі.

Червоний колір (колір крові) найактивніше діє на кровотворну систему людського організму. Він пов'язаний з утворенням червоних кров'яних тілець, збільшує вміст адреналіну в крові, нормалізує теплообмін. Після дії цього кольору збільшується частота дихання, підвищується кров'яний тиск, частішає пульс, стимулюється кровообіг. Дуже добре цей колір відновлює забарвлення шкірних покривів, сприяє загоєнню ран. Червоний підвищує працездатність, енергетично стимулює організм. Він особливо рекомендується повільним і млявим людям.

Якщо у вас замерзли ноги, бажано одягнути червоні шкарпетки. Якщо вам тяжко на душі, гнітить нудьга, бере за серце журба, слід швидко надіти одяг червоного кольору. Життєвий тонус одразу ж підніметься. Червоний колір підвищує рівень адреналіну в крові, а тому рекомендується носити червоний одяг флегматикам, соням, людям, які важко сприймають рішення і слабо проявляють емоції. Однак треба мати на увазі, що дуже нервовим, дратівливим людям цей колір протипоказаний. Він буде діяти на них, як червона плахта на бика. Не випадково психіатри говорять, що червоний колір – колір, який полюбляють психопати і шизофреніки.

У приміщенні, пофарбованому в червоний колір, на 3-4С° здається тепліше, ніж в помаранчевій кімнаті. Нестача червоного кольору в житті людини може доводити до нервового, психічного або фізичного виснаження, викликати депресію, невпевненість в собі. Але не перестарайтеся! Адже все добре в міру. Надлишок червоного кольору довкола людини може привести до застійних явищ, викликати запальні процеси в організмі. На рівні підсвідомості його надлишок викликає в людині агресивність і жадання наживи.

Жовтий колір навіває оптимізм, поліпшує настрій, активізує ментальні властивості, творчі здібності. Він позитивно впливає на нервову систему і внутрішні органи. Жовтий колір дуже добре стимулює розумову діяльність, допомагає розвитку інтелекту. Він сприяє саморозвитку і знаттю напруги. Крім того, підвищує імунітет, життєрадісність, бореться із застійними явищами і атрофією. Жовто-помаранчевий сприяє творчому мисленню і підняттю настрою. Одяг жовтого кольору стимулює роботу мозку. Ідучи на екзамен, співбесіду, приступаючи до розумової праці, слід одягнути жовту сорочку, светр, блузку, пуловер, жакет тощо.

У приміщенні перехід від жовтого до синього заспокоює нервову систему. Окрім цього, жовтий колір візуально розширює приміщення. Для роботи і створення ділової атмосфери більш всього підходить жовто-зелений колір, його різні відтінки. Його невеликі дози підвищують ефективність розумової праці, стимулюють мозкову діяльність. На роботі помірні дози цього кольору допомагають добитися успіху під час переговорів, оскільки підсвідомо сприймаються як прагнення до компромісних рішень. Великі «дозы» жовтого кольору можуть призводити до застою в шлунково-кишковому тракті, породжувати пожадливість, незадоволеність, дуже високу вимогливість. Недолік жовтого кольору здатний викликати самопринудження, що веде до втоми, а також заздрість.

Помаранчевий колір навіває радість і веселість, підсилює стимул до життя, підвищує творчу активність. Він допомагає при депресіях, апатіях, втраті апетиту. Впливає на шлунково-кишковий тракт і підшлункову залозу,

стимулює імунітет і роботу щитовидної залози, допомагає в лікуванні будь-яких застійних процесів. Цей життєрадісний колір заряджає організм енергією, допомагає при захворюваннях лімфатичної і статевої систем, стимулює сексуальність. Ще помаранчевий колір використовують при лікуванні захворювань нирок, бронхіту і бронхіальної астми, бешихового запалення, тромбозів і тромбофлебіту.

Халат або рушник цього кольору допоможуть прокинутися тим, хто вранці не може легко прокидатися. Цей колір створює почуття благополуччя, задоволення, веселого настрою. Англійські ендокринологи рекомендують всім хворим цукровим діабетом одягати оранжеві плаття, сорочки, блузи, штани – це знижує кількість цукру в крові. Людина, одягнена в оранжевий колір, - весела, багато сміється і радіє життю, що для діабетиків та ослаблених людей має велике значення. Можна рекомендувати молодим людям, які збираються на побачення, обов'язково одягати щось оранжевого кольору, хоча б майку чи краватку, можна носову хустинку оранжевого кольору покласти в сумочку.

Навколишнє середовище оранжевого кольору (штори, одяг, шпалери тощо) стимулює почуття, пришвидшує серцебиття, не підвищує при цьому кров'яного тиску.

У приміщенні помаранчевого кольору температура здається на 3-4С° тепліше, ніж в синьо-зелених кімнатах. Помаранчевий колір і оранжево-червоні тони бажано використовувати під час прийому їжі: підвищується апетит і стимулюється травлення. Надлишок цього кольору викликає неконтрольовану сексуальну активність, а його недолік призводить до хронічного перебігу хвороб, млявості й інертності.

Блакитний колір – це заспокійливий колір, який робить тверезими розум і тіло. У кольоротерапії цей колір застосовується для лікування хвороб печінки, для поступово-підвищеного тону ослабленого організму. Одяг голубого кольору виконує антисептичну функцію, зменшує нагноєння ран і порізів. Він позитивно впливає при невралгічних болях, при запаленнях навіть при ракових захворюваннях. Однак при тривалому впливові голубий колір викликає сонливість, пригніченість, втому.

Надлишок блакитного кольору призводить до закупорки судин, дискінезії жовчних проток, а також захворювань сечовивідних проток. Недолік призводить до нервової напруги, високої самокритики і незадоволеності собою.

Блакитний колір підсилює деякі відчуття: довіру, відданість, любов до людей, схильність до самопожертви. Окрім цього, блакитний колір допомагає якіснішому засвоєнню інформації. З цією метою рекомендують забарвлювати кімнати дитячої праці саме в блакитний колір. Також він сприяє встановленню дружніх взаємин, що стане в нагоді для проведення вдалих переговорів.

Синій колір – заспокійливий. Він розсіює увагу, знижує артеріальний тиск, уповільнює частоту дихання і пульсу, відновлює нервову систему і мозкові структури, охолоджує. Відмічено, що температура в синій (синьо-зеленій) кімнаті здається на 6-8 С° нижче, ніж в червоній. Коли людина захворіє, перевтомлена або перезбуджена, то потреба в синьому кольорі у неї збільшується. Надлишок синього кольору погано впливає на працездатність, тому керівники повинні враховувати даний аспект при проведенні ремонтів в офісах. На недолік синього кольору вказує підвищена напруженість, тривожність, метушливість, занепокоєння, а також страх при спілкуванні з людьми і страх розслабитися.

Зелений колір має сильний антистресовий ефект, створюючи внутрішню гармонію. Він заспокоює і нервову систему, усуває стан втомленості, надає життєдайних сил втомленому організмові. Зелений колір знімає дратівливість. Активізує регенерацію клітин. «Колір надії» знімає головний біль, дратівливість, втому, стимулює роботу серцево-судинної і статеві систем, роботу гіпофізу, знижує артеріальний тиск.

Надлишок зеленого кольору може сприяти утворенню каменів в жовчному міхурі, закупорці або дискінезії жовчних проток через згущування і концентрацію в них жовчі. На рівні підсвідомості надлишок зеленого, як і червоного кольору, будить жадання наживи в будь-якій людині. Недолік зеленого кольору знижує працездатність, сприяє нервовому виснаженню, втраті віри в свої сили, виникненню постійних сумнівів.

У багатьох медичних клініках весь персонал, зокрема хірурги і стоматологи, перейшли з білих халатів на зелені. Зелений колір допомагає зберегти їм врівноваженість і холонокровність в екстремальних ситуаціях, яких у хірургів буває з надлишком. Цей колір не дозволяє стресу чи хворобі впливати на душевний стан хворого, який знаходиться на з лікарем і медичними сестрами у тісному контакті.

Людина завжди намагається провести час на природі. Рослинний світ, маючи зелений колір, позитивно впливає на оздоровлення організму. Ось чому так корисно бувати в лісі, відпочивати в парку, просто походити серед зелені. Це заспокоює нервову систему, дає можливість обдумати те чи інше рішення. Серед зелені воно буде значно розумнішим і виваженишим.

Зелені кімнатні рослини, догляд за ними чи прогулянка у хвойному лісі компенсує дефіцит зеленого кольору, який характерний для зими.

Ще можна підібрати покривало на ліжко зеленого кольору, влаштувати зелене освітлення у кімнаті.

Рожевий колір допомагає відновленню кісткових тканин, пошкоджених при переломах. Він знімає психічну перевтому і напругу, зцілює від синдрому

хронічної втоми. Рекомендується використовувати його в приміщеннях зварювальних цехів. Відмічений цікавий випадок: в американських в'язницях дуже буйних ув'язнених переводили в капери, які були забарвлені в блідо-рожевий колір. Через якийсь час м'язова активність арештантів знижувалася, і вони ставали смирнішими. Рожевий колір допомагає в лікуванні психічних захворювань (в першу чергу дитячих), викликаних недоліком любові. І ще одне цікаве спостереження: по підлозі, пофарбованій в рожевий колір, люди ходять з побоюванням. Ось і робіть висновки.

Фіолетовий колір дуже добре очищає організм від негативних енергій і шлаків. Він допомагає відчувати легкість в тілі і робить ясным світосприймання людини. Крім того, фіолетовий колір добре лікує кістковий мозок, покращує роботу легенів і серця, сприяє збільшенню витривалості організму.

Зловживання фіолетовим кольором може викликати сильну втому. Отже, якщо ви останнім часом дуже хочете придбати якусь річ фіолетового кольору, значить, вам вже пора у відпустку – організм вимагає.

Білий колір (колір свободи) використовується при лікуванні болів різного характеру і в лікуванні організму на тонкому рівні. Цей колір підживлює енергетично, наповнює спокоєм, світлом душу кожної людини. Цим кольором не слід зловживати. «Перебір» білого діє дратівливо на нервову систему.

Сірий і срібний кольори добре знищують віруси, стимулюють кровоносну систему і кровотворні органи. Але слід уникати суцільного сірого кольору в приміщеннях і офісах. Відмічено, що в таких місцях люди довго не затримуються, лише в разі крайньої необхідності.

Чорний колір досить важкий і в лікуванні застосовується в основному для відновлення кісткової системи після серйозних захворювань і травм. Він наповнює внутрішньою тишею, збільшує амбітність і гординю.

Медитація і колір

Медитуючи за допомогою кольору і налаштовуючись на нього, можна відчувати повне задоволення і гармонію зі своїм внутрішнім світом. Розслаблення і повне заспокоєння спрямують організм на одужання. Почніть з того, що одягніть той одяг, який не обтяжує тіло, і потурбуйтеся про те, щоб вам ніхто не перешкодив. Тепер потрібно сісти або прилягти. Закрийте очі і постарайтеся дати можливість думкам вільно парити декілька хвилин, перетікаючи з одного предмету на інший. Розслабтеся і дихайте спокійно. Ви починаєте усвідомлювати, як відчуття світу і спокою розтікаються по тілу.

Повільно уявіть, як різні красиві кольори кружляють довкола вас. Завдяки цьому ви зможете відкрити доступ до своєї внутрішньої енергії, свого внутрішнього світу. Уявіть собі, що маківка вашої голови відкривається і туди

поступово починають проникати сяючі промені. Оптимальніше всього, якщо це будуть білі промені. Але якщо ви потребуєте лікування, то вони можуть бути кольоровими: вибір кольору залежить від хвороби, яку ви збираєтесь вилікувати.

Спершу спробуйте зелений: він універсальний при всіх захворюваннях. Доторкнувшись до вашої маківки, кольоровий промінь починає розтікатися по поверхні тіла. Або, перетворюючись на дрібний кольоровий пил, він повільно розсипається довкола вас. Поступово цей колір вливається всередину вас. Тепер ви починаєте відчувати приємну м'якість і тепло всередині себе. Ви відчуваєте, як колір розтікається, починаючи від хребта і до ступнів. Кожна ваша клітинка просочується ним.

Після того, як усе тіло наповнилося цілющою енергією, потрібно деталізувати її в кожному органі. Почніть з очей, розслабте повіки. Зараз можна пере направити цю енергію вгору. Ви відчуваєте, як промінчики кольору проходять глибоко в мозок і впорядковують ваші думки. Вони прибирають темні негативні плями, і думки стають ясними і спокійними. Тепер ви направляєте кольорову енергію вниз, і вона розтікається по організму, просочуючись до клітинок шкіри. Ви відчуваєте тепло, ваші пори розкриваються, і шкіра пропускає промінчики. Колір м'яко обволікає обличчя і тіло. Ви відчуваєте себе загорнутим у затишний кокон. відчуйте, наскільки вам добре і комфортно. Тепер можна плавно повертатися із стану медитації. уявіть, як сяюча маківка поступово закривається, потік кольорових променів стає меншим і меншим. Тепер зробіть глибокий вдих і видих (можна декілька). Потім вдихніть на рахунок 4, затримайте свої дихання до рахунку 16, розслабтеся, і тепер можна видихати на рахунок 8. Добре було б ще раз повторити цю вправу, адже вона ефективно забезпечує мозок киснем. Тепер розітріть долоні, поки не відчуєте поколювання.

Медитацією потрібно займатися щодня, оптимальний час – ранок або вечір. Тривалість сеансів можна доводити до однієї години в день.

Як продукти різного кольору впливають на організм

Простеживши і відкоригувавши свій раціон, ви зможете поліпшити своє душевне самопочуття, і як наслідок, прийде фізичне одужання.

Наше здоров'я, звичайно, залежить не тільки від кількості споживаних вітамінів і мінералів. Найчастіше більш вагомий внесок в наш настрій і

самопочуття вносять так звані колірні складові. Було доведено, що колір їжі може як поліпшити травлення, так і знизити апетит.

Крім відтінків їжі, на апетит впливають освітлення і навколишнє оточення. В 2010 році в Європі був проведений експеримент: звичайні продукти харчування за допомогою особливого освітлення набули невідповідних своєму природному кольору відтінків. Так, м'ясо стало сірим, молоко перетворилося на щось фіолетове, а зелений горошок раптом став червоною ікрою. Запрошені добровольці (досить голодні) здивували експериментаторів: більшість з них не доторкнулися до приготованих страв, а ті, хто все-таки зважився на це, відчули нездужання.

Головний мозок людини отримує інформацію за допомогою органів чуття, формуючи таким чином сприйняття навколишнього світу. Шість органів чуття – це очі (зір), ніс (нюх), язик (смак), шкіра (дотик), вуха (слух) і вестибулярний апарат (відчуття рівноваги та положення в просторі). Що відбувається, коли ми бачимо, наприклад, яблуко? Зорове сприйняття є першорядним, воно запускає процес слиновиділення. Нюх і смакові відчуття, в свою чергу, підключаються до цього процесу, формуючи цілісну картину.

Під час вживання їжі повинно бути як відповідне освітлення, так і правильне сервірування приготованих страв. Наприклад, для поліпшення апетиту і засвоєння їжі рекомендують сервірувати на посуді в жовтих, помаранчевих і червоних відтінках, освітлення також повинно бути яскравим. Для тих, хто звик утихомирювати свій апетит, радять приймати їжу при слабкому освітленні, посуд при цьому повинен бути темних відтінків – бордового, синього або чорного.

Правильний вибір продуктів потрібного кольору дозволяє впоратися з нездужанням, оскільки відсутність у раціоні їжі певних кольорів може призвести як до фізичної, так і до душевної втоми та розладів.

Білий колір

Така їжа білого кольору, як рис, молоко, картопля, макарони, багата на вуглеводи. Продукти білого кольору зменшують дратівливість і виводять з організму токсини.

Надають заспокійливу дію і очищають організм від токсинів. Рекомендований людям з підвищеною агресією. Молоко отримують люди на шкідливих виробництвах при роботі з хімічно активними речовинами. Рис рекомендований для очищення організму при дієтах. Часник і цибуля мають бактерицидну дію. Біле м'ясо курки, білу рибу відносять до дієтичних продуктів.

І все-таки з продуктами білого кольору слід бути обережним. Білий - синтез усіх кольорів, безліч продуктів білого кольору містять багато калорій (цукор, білий хліб і будь-яка здоба, необезжиренные молочні продукти: сметана, вершки, жирний сир).

Червоний колір

Буряк, болгарський перець, полуниця, помідори і вишня підвищують працездатність і стимулюють обмінні процеси, покращуючи кровообіг. Допомагають у боротьбі з поганим настроєм і депресією. Кавун, папайя і томати містять ліколен – антиоксидант, який сприяє зміцненню серцевого м'яза і допомагає в боротьбі із серцево-судинними захворюваннями.

Сприяють очищенню шкіри. Надають людям оптимізм та активність. Буряк сприяє накопиченню енергії, гранат корисний при зниженому гемоглобіні, помідори необхідні вагітним і годуючим матерям. Червоних овочів та фруктів багато, крім вищезгаданих, це улюблені ягоди малина і полуниця, кавун, червоні яблука, всі вони є антиоксидантами, вони допоможуть позбутися від поганого настрою.

Помаранчевий колір

Помаранчеві продукти (морква, кукурудза, манго, апельсин, гарбуз, абрикоси, хурма. ін.) містять речовини, що сприяють відновленню м'язової тканини, приводять в порядок нерви, поліпшують зір і надають загальнозміцнюючу дію. Як правило, містять бета-каротин і вітамін С, тому зміцнюють імунітет. Це колір сонця, «сонячні» фрукти підвищують настрій і розсіюють нудьгу. Ці продукти, немов сонце, «зігрівають», роблять людей доброзичливими. З чим пов'язують холодний Новий рік? З мандаринами! Помаранчевого кольору багато серед фруктів і овочів, це гарбуз - королева овочів, морква, це східна хурма, улюблені дітьми апельсини і мандарини, абрикоси. А помаранчева обліпіха - джерело вітамінів. На Сході кажуть, що

помаранчеві овочі сприяють появі креативних ідей, допомагають творчим людям, і посилюють статевий потяг.

Але варто відзначити, що вживання великої кількості помаранчевих фруктів може призвести до діатезу, крім того, вони часто є алергенами.

Жовтий колір

Жовті продукти (лимон, сир, ананаси, яблука, банани) містять флавоноїди, сприяють зміцненню клітинної тканини і судин, стимулюють роботу шлунково-кишкового тракту, корисні при атеросклерозі. Ананаси сприяють кращому розщепленню жиру (але фрукти жир не розщеплюють!), жовті яблука зазвичай солодкі, їх люблять діти, лимон допомагає зміцнити імунітет. Жовті абрикоси, жовтий перець, жовта морква - не зовсім типові кольори цих плодів, відрізняються надзвичайною насолодою. Диня - взагалі окрема розмова. А ще золотисто-жовтим буває мед. Крім того, жовта кукурудза, горох - поживні і корисні продукти. Мудрий Схід говорить про веселощі й радіщі, що супроводжують цей колір продуктів, крім того, він активізує роботу мозку, тому необхідні дітям.

Покращують апетит, очищують кров, стимулюють травлення. Містять велику кількість вітаміну С і каротиноїдів. Гірчиця і куркума містять антиоксидант куркумін, що допомагає в боротьбі з запальними процесами в організмі. Підвищують розумову і фізичну активність, швидкість сприйняття інформації, піднімають настрій.

Вид жовтих продуктів сприяє підвищенню апетиту, тому, щоб не з'їсти занадто багато, краще все-таки ці продукти розбавляти іншим кольором, наприклад зеленим. Жовті фрукти також можуть бути алергенами.

Зелений колір

Зелені продукти (листовий салат, зелений горошок, брокколі, зелений виноград) активізують роботу імунної системи, сприяють боротьбі з інфекціями, володіють бактерицидними діями, загоюють рани, допомагають виведенню токсинів, корисні гіпертонікам і людям з надмірною вагою, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують зір, знімають напруження. Зелені овочі зазвичай навіть не перераховують, їх надто багато. Кажуть: зелені листові овочі (капуста, салат), зелень (кріп, петрушка, зелена цибуля). А крім того, є зелені яблука, огірки, екзотичні авокадо і вже не дуже екзотичні ківі. Є зелені боби, наприклад маш, зелені оливки, багаті незамінними амінокислотами.

Фрукти і овочі зеленого кольору містять багато вітамінів і корисних речовин, таких як лютеїн (природний антиоксидант), вітаміни групи В, А, С, К, Е, калій і фолати. У вашому щоденному раціоні харчування обов'язково

повинні бути продукти зеленого кольору. Їжа зеленого кольору допоможе впоратися з будь-якою нестачею або надлишком їжі.

Щоб зберегти хлорофіл, зелені рослинні продукти краще їсти сирими або піддавати мінімальній тепловій обробці.

Вважається, що зелений колір заспокоює, притупляє почуття голоду. Тому перед сном можна з'їсти яблуко або салат. А ще він допомагає зменшити стресовий стан, розсіює негативні емоції, сприяє повноцінному сну. Вживання зелених фруктів або овочів стимулює роботу мозку на пошук вирішення проблем. Іноді подібні рішення приходять навіть уві сні.

Негативне в зеленому. На світлі картопля зеленіє, в ньому виробляється соланін - природний отрута, небезпечний для людини, не руйнується навіть при тривалій варінні. Зелений колір мають нестиглі плоди. В теплі при великій вологості з'являється зелена цвіль на хлібі. Металевий зелений набувають зіпсована риба і м'ясо.

Синій колір

Сині продукти (темний виноград, картопля з фіолетовою шкіркою, сливи, чорниця, смородина) – досить рідкісний у природі колір. Надають його продуктів антоціани, які є антиоксидантами. Ці продукти захищають кровоносні судини і покращують зір, зменшують тахікардію, м'язовий біль і напругу, охолоджують та заспокоюють.

До синім можна віднести прекрасні сині ягоди ожини, лохини, чорниці. Вони знижують тиск і покращують зір. Також є поживні сині водорості. Синій колір мають ягоди жимолості. Виведені сині сорти малини і садової суниці.

Синій колір знижує апетит. Охочим схуднути рекомендують їсти в посуді синього кольору.

Синій, як і зелений, колір мають деякі зіпсовані продукти і цвіль.

Фіолетовий колір

На відміну від синіх, фіолетові овочі та фрукти зустрічаються частіше, та й багато синіх, швидше, фіолетові. Фіолетові баклажани, червонокачанна капуста, виноград, слива, східна ягода - тутовник. Фарбують в фіолетовий колір також антоціани. Вони необхідні для роботи головного мозку, поліпшують пам'ять. Відзначена здатність фіолетових овочів виводити з організму токсини. Особливо славиться цим буряк. Виноград, баклажани, ожина. Зміцнює імунну систему, зменшує біль в очах, допомагає при ревматизмі, нервових розладах і хворобах сечового міхура.

Особливий відтінок фіолетового (бордовий, бузковий) надає бетанидин – флавоноїд. У присутності цієї речовини краще засвоюється вітамін Е, який називають жіночим вітаміном. Він необхідний вагітним, покращує стан шкіри і волосся.

Фіолетові овочі краще запікати при варінні бетанидин руйнується. Фіолетовий колір на Сході пов'язують з вищим рівнем духовного розвитку, медитацією. Він теж заспокоює, але заспокоєння це медитативний, сприяє роздумів, роздумів, зосередження.

Негативне у фіолетовому таке ж, як у синьому і зеленому.

Блакитний колір

Слива і лохина допоможуть у боротьбі зі стресом і зменшать головний біль. Їжа блакитного кольору має антисептичну, антибактеріальну та антигрибкову дію, допомагає при хворобах горла.

Коричневий колір

Коричневий колір – це колір багато хто не люблять. Але от якщо заговорити про каву і шоколад, то сприйняття кольору стає зовсім іншим.

Є ще коричневий рис і коричневий цукор, коричнева квасоля, гречка. Коричневими бувають деякі сорти меду (гречаний). Всі ці продукти сприяють відновленню сил, надають енергію, підвищують настрій. А ось серед овочів та фруктів цей колір зазвичай присутній тільки в шкірці (картопля, деякі зимові сорти груш, ківі). Правда, є фініки – надзвичайно корисний продукт, який цілком може замінити цукор.

Коричневі продукти рекомендовані при ослабленні слуху, хворобах очей. Квасоля містить повноцінний білок, може замінити білки тваринного походження. Коричневі продукти корисні при захворюваннях легенів. Вживання таких продуктів практично не має протипоказань.

Він не належить до основного спектру кольорів, але і про нього не слід забувати. Кава, чай або шматочок шоколаду – на ваш вибір. Стимулює мозкову активність і підвищує працездатність.

На Сході вважають, що споглядання коричневого відкриває духовне бачення.

Деякі продукти, зокрема овочі та фрукти, при варінні набувають коричневий колір. Майже всі овочі і фрукти, починаючи псуватися, набувають коричневий колір.

Теплі і холодні кольори

Дієтологи радять не віддавати перевагу одному кольору, а страви складати доповнюючими кольорами: теплими і холодними, легкими і важкими.

Теплі кольори – це жовтий, помаранчевий, червоний, теплим можна віднести відтінки коричневого. Вони присутні в продуктах рослинного і тваринного походження. Це овочі та фрукти, які перелічені вище. Це крупи: пшоно, пшениця. Морепродукти – краби, ікра, червона риба. З м'ясних корисних продуктів це індичка. Напої теплих кольорів – чай, шипшина, соки відповідних кольорів, кава. З корисних солодощів – сушені фрукти (курага, фініки, цукати), шоколад. Ну а з спецій це шафран, червоний перець, кориця, цикорій.

Холодні кольори – інша область спектру, це зелений, синій, фіолетовий, до холодних відносять білий колір. Більшість овочів і фруктів перераховано вище. Злакові, бобові, кукурудза, горох, жито, квасоля. Практично вся риба холодних кольорів. Всі сорти м'яса, при варінні стають сірими, відносять до холодних.

Напої відповідних кольорів і кисломолочні. Спеції – есенція, ванілін, товчена зелень, лавровий лист, хмелі-суннели.

Яким чином це можна застосувати в дієтології? Холодні кольори сприяють швидкому насиченню і зменшують апетит. Теплих продуктів можна з'їсти більше, ніж треба, вони як би змушують довше залишитися за столом і з'їсти ще трохи.

Але кожен колір володіє унікальними властивостями і важливий при здоровому харчуванні. Різноманітна колірна гамма надає оптимізм, підвищує якість життя. Тому лікарі рекомендують урізноманітнити свій раціон колірною палітрою.

Деякі методики використання кольоротерапії у роботі із молодшими школярами

Знаючи психофізіологічні, енергетичні, інформаційні характеристики кольору, можна використовувати їх у психокорекційній роботі з дітьми.

Одна з методик у цій сфері – метод зміни кольорового мисленнєвого екрану, розробленого Піфагором. Учений встановив, що коли людина заплющить очі, то перед її мисленнєвим поглядом з'являється екран — частіше сірого, темного, світлого, блакитного, зеленого, червоного кольору, з кольоровими плямами, блискавками та ін.

У таблиці №1 показано, як колір впливає на кору головного мозку.

Таблиця №1

Кольоровий мисленнєвий екран (його колір)	Характеристики впливу на нейрони кори головного мозку
Темний	Пригніченість, страх, нервові виснаження
Червоний	Патологічна перезбудливість нормального стану нервової системи
Блакитний, зелений	Підвищує енергетику послаблених тривалою хворобою людей
Жовтий, рожевий	Викликає почуття радості і поліпшує настрій
Фіолетовий	Колір трансу, викликає транс-генні властивості
Синій	М'язова релаксація, знижує загальний рівень збудження нервової системи
Коричневий	Викликає емоції тривоги і стурбованості
Сірий	Робить психіку замкнутою, пасивною та інертною

Ми метод варто використати у роботі щодо відновлення фізичного стану дитини після хвороби, а також для корекції психологічного стану (страху, інертності, пасивності, замкнутості, перезбудливості та ін.). Учні пропонується заплющити очі і подумки уявити перед собою екран, а потім змінювали його за допомогою словесної команди (установки), залежно від поставленого завдання. Ці вправи виконуються у комплексі з фітотерапією.

Для дітей із розвинутою уявою застосовують мисленнєву картину — «бачення»: заданий колір, як туман, виходить із голови дитини і розливається навколо, як свічення. Перед цим «втираються» «погані» кольори, а потім доповнюються свічення «добрих» кольорів.

Після таких вправ учні перестають боятися відповідати на уроках, стають активнішими у спілкуванні з однокласниками, впевненішими в собі. Інші діти починають краще навчатися, виявляють більший інтерес в одержанні додаткових знань, які не стосуються навчального матеріалу. Підвищується інтерес до читання науково-популярної літератури.

З лікувальною метою необхідно дозувати кольори аналогічно всім цілющим засобам.

Колір – це хвиля, хвиля – це енергія. Так, передозування кольорів, наприклад, оранжевого і жовтого, замість тонізації викликає збудження, підвищується вироблення жовчі.

Слід враховувати взаємозв'язок усіх органів чуттів — зору, слуху, нюху та ін., які формують у психіці кольорові та зорові асоціації, аналогічно утворенню умовних рефлексів.

Використовують й інші методи, а саме:

1. Пропонувати батькам одягати дітей в одяг певного кольору, тканини (вовна, бавовна), а також шкіри, хутра (за можливості).
2. Створювати певну кольорову гаму в інтер'єрі класу (особливо під час загострення різних респіраторних захворювань, тобто під час зміни температури на вулиці).
3. Використовувати необхідний кольоровий потік як для зняття втоми, так і для підвищення енергетики організму.
4. Пропонувати вживати їжу певного кольору.
5. Застосовувати посуд і предмети сервіровки столу для покращення функцій травлення і нормалізації апетиту (ця вимога повинна виконуватись і вдома).

Фарбуючи приміщення (класну кімнату), необхідно враховувати вплив кольору залежно від його просторового розташування (див. таблицю 2).

Таблиця 2

Червоно-жовтий	Синій	Ультрамарин	Зелений	Жовтий
Збуджуючий увагу, важкий	Легкий	Відносно важкий, фоновий, твердий	Захисний, накриваючий	Променистий, збуджуючий, легкий
Теплий, близький, агресивний, атрактивний	Далекий, холодний, прохолодний, тихий, відджаляючий	Глибокий, холодний, спокійний, поглиблюючий	Обмежений, середньофоновий	Збуджуючий, неспокійний
Виглядає представницьким, тверда опора, надійна опора	Вишуканий, приємний	Вишуканий, глибокий, діловий	М'який, природний	Піднесений

Із таблиці видно, що від того, як пофарбоване приміщення, можуть змінюватися його пропорції і, навпаки, вплив кольору в приміщенні залежить від зони його розташування.

Верхня частина приміщення оцінюється за своєю «вагою», середня (стіни, вітрини) – за близькістю, дальністю, теплотою, холодністю. Нижня частина (підлога) – за фізичним відчуттям (надійний – ненадійний, сприяє бажанню пробігтися або йти повільно, гальмуючий).

Під час фарбування приміщень не використовуються насичені тони, але і ненасичені на великих площах починають діяти так, як діють насичені на маленьких дітей. Підхід до кольорового оформлення навчальних класів має бути індивідуальним. Функції, форми і колір необхідно органічно поєднувати між собою.

Всі кольори веселки застосовуються у зцілюванні. Кожен колір виявляє свою дію і може бути використаний відповідно до своїх властивостей (див. таблицю 3).

Для того, щоб виявити, чи достатньо школярі отримують домашнього тепла, можна використати кольоровий тест Фрілінга. Дати дитині аркуш білого паперу і запропонувати уявити, що з нею бажає подружитися яка-небудь зовсім чудова і добра тварина. Який вигляд вона матиме? Якого кольору буде? Нехай дитина намалює цю тварину кольоровими олівцями. Інтерпретація за тестом

Таблиця 2

Колір	Застосування
Червоний	Зарядження поля, випалювання раку, потеплення
Оранжевий	Зарядження поля, посилення статевої потенції, збільшення імунітету
Жовтий	Зарядження другої чакри, очищення туману в мисленні
Зелений	Зарядження четвертої чакри, зрівноваження, загальне зцілення, зарядження поля
Синій	Охолодження, заспокоєння, перебудова ефірного рівня, встановлення щита
Малиновий	Зв'язок з духом
Індиго	Відкриття третього ока, очищення мислення
Лавандовий	Чистка поля
Білий	Зарядження поля, внесення миру і спокою, зняття
Золотий	Перебудова сьомого шару, зміцнення та зарядження поля
Срібний	Сильна чистка поля (використовується для зарядження шостого рівня)
Оксамитово-чорний	Приводить в стан милосердя, тиші і смиренності
Малиново-синій	Зняття болю при поглибленій роботі з тканинами і кістковими клітинами, допомагає експонувати поле для з'єднання з його завданнями

Інтерпретація за тестом Фрілінга:

Немає переваги вибору: ультрамарин, червоний, червоно-оранжевий або пурпуровий. Дитині потрібне сильне і добре керівництво. Вона затишно почувається у батьківському домі і легко знаходить друзів.

Якщо переважають ніжні й теплі тони, особливо рожевий, пурпуровий, жовто-зелений або небесно-блакитний, – дитина почувається дещо самотньо і добра тварина уявляється їй чимось на вагу бажаного подарунка. Такій дитині необхідні більше любові, і, крім цього, ви повинні потурбуватись, щоб вона знайшла собі нових друзів.

Перевага коричневих тонів – дитина потребує захисту. Можливо, що вона лише натуралістично зобразила звичайний колір хутра тварини – про це можна сперечатися.

Багато контрастів – червоний, червоно-оранжевий разом з чорним, коричневим — дитина більше прагне до самостійності, проявляє свою упертість. Свого «товариша» вона уявляє як такого, що навіює страх.

Багато червоного і червоно-оранжевого – дитина хоче відстояти своє місце, зараз вона дещо пригнічена.

Перевага жовтих тонів – майже завжди йдеться про дуже нервову дитину, котра не може зосередитись на чомусь конкретному. Можливо, у неї є віртуозна обдарованість, але ви повинні її розвивати і поглиблювати.

Прихильність до зелених тонів у відповідному віці означає початок пубертату.

Багато сірого означає – дитина боїться, що їй відмовлять.

Багато чорного – страх перед невідомим. Дитина потребує захисту і теплоти.

Багато білого – неусвідомлений вияв страху перед об'єднанням свого життєвого світу (дитині потрібні казки, можливість майструвати щось, а не телевизор!).

Багато коричневого – прагнення до свободи.

Багато пурпурового – страх перед стороннім впливом.

Багато рожевого – страх бути самотнім.

Багато зеленого і трав'яної зелені – які-небудь психологічні бар'єри, зовні часто проявляються як надмірна образливість. Спілкування з реальністю часто порушене (мрійник).

Якщо ж головний колір – ультрамарин, то, можливо, йдеться про певну іпохондричність (хворобливий стан людини, що характеризується надмірним занепокоєнням, страхом за своє здоров'я), а також про те, що дитина боїться власного дому.

Якщо в основному фіолетовий і пурпуровий – то, за наявності природної життєвої сили, мова йде про страх магічно-потойбічний (можливо, вдома є старі та хворі родичі).

Норми вибору кольору виглядають так (за зменшенням частоти):

4-8 років: червоний, пурпуровий, жовтий, рожевий, ультрамарин, оранжевий, синій, зелений, зелено-синій, жовто-зелений, червоно-оранжевий, фіолетовий;

9-10 років: червоний, пурпуровий, зелений, ультрамарин, жовтий, рожевий, зелено-синій, синій, оранжевий, фіолетовий;

11-12 років: червоний, зелений, ультрамарин, жовтий, пурпуровий, синій, оранжевий, рожевий, зелено-синій, небесно-блакитний, червоно-оранжевий;

13-14 років: червоний, ультрамарин, зелений, пурпуровий, жовтий, синій, оранжевий, зелено-синій, рожевий, червоно-оранжевий, небесно-блакитний;

15-16 років: ультрамарин, червоний, зелений, жовтий, синій, оранжевий, пурпуровий, рожевий, червоно-оранжевий, зелено-синій, небесно-блакитний.

Знаючи функції і механізм впливу кольору на організм людини, можна використовувати його семантику з метою підвищення життєдіяльності організму в цілому, що у свою чергу поліпшує навчання дитини, зміцнює здоров'я, впливає на сам процес її розвитку.

Водотерапія

Використані і рекомендовані джерела:

1. Повна енциклопедія очищення та лікування організму [Текст] / укладач І.Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2010. – С. 214-243.

Унікальні властивості води

Вода – це найвідоміша і, здавалося б, проста хімічна сполука водню і кисню. Але насправді, це унікальна і маловивчена речовина в Природі.

Вода оточує нас всюди. Вона довікола нас, над нами, під нами, в нас (у рослинах міститься до 90% води, а в тілі дорослої людини – близько 65-80%, у немовляти – ще більше). Вона покриває приблизно чотири п'ятих земної поверхні, а у складі мантиї Землі води міститься в 10-12 разів більше, ніж в Світовому океані. Вода є акумулятором тепла і холоду на нашій планеті. Від неї багато в чому залежить, яким буде клімат і погода. Кожну хвилину з поверхні від сонячного нагріву випаровується мільйон тонн води і в атмосферу поступає кількість теплоти, еквівалентна тому, яке б виробляли 40 тисяч електростанцій потужністю 1 млрд. кіловат кожна.

Вода на Землі може існувати в трьох основних станах – рідкому, газоподібному і твердому і, у свою чергу, набувати самих різних форм, які часто межують одна з одною: водна пара і хмари в небі, морська вода і айсберги, гірські льодовики і гірські річки, водоносні шари в землі. Вода здатна розчиняти в собі багато речовин, набуваючи того або іншого смаку.

Воду вважають найважчою зі всіх речовин, що вивчаються фізиками і хіміками. З точки зору хімії, вода – це єдине з'єднання в якому одночасно поєднуються властивості і луг і кислот, що робить воду найуніверсальнішим у світі розчинником. З точки зору фізики, вона унікальна тим, що є єдиною речовиною, в якій об'єм в твердому стані більший, ніж у рідкому. З іншого боку, хімічний склад води при температурі 200°C має бути газом, але вона – рідка. Багато несподіваних властивостей води змусили виділити як мінімум 5 різних станів води в рідкому вигляді і 14 станів в замерзлому вигляді.

Дуже чиста вода, наприклад, спростовує правило, що вода повинна перетворюється на лід при охолодженні до 0°C і залишається рідкою, навіть будучи охолодженою, до температури за точку замерзання. Але при температурі –38°C навіть найчистіша надохолоджена вода раптово

перетвориться на лід. При -120°C з водою починає відбуватися щось дивне: вона стає надв'язкою або тягучою, як патока, а при температурі нижче -135°C вона перетворюється на «скляну» або «скловидну» воду – тверду речовину, в якій відсутня кристалічна структура.

Але не лише фізичні і хімічні властивості води залишаються загадкою. Хімічний склад води може бути однаковим, а її дія на організм різною, тому що кожна вода формується в конкретних умовах.

Вода – основа життя на Землі.

Древні філософи вважали, що вода є одним з чотирьох первинних елементів природи разом із землею, повітрям і вогнем.

З казок до нас прийшло знання про воду живу і мертву, але ми навіть не замислюємося, що це не вигадка. Можна пригадати історію абата Карла Гастінсиса, який, як оповідають хроніки, в 1472 році був схоплений за помилковим доносом і поміщений в темницю. Щодня йому давали шматок черствого хліба і ківш гнилої смердючої води. Через 40 днів наглядач відзначив, що священник не лише не втратив, але, здавалося, придбав сили. Інквізитори звинуватили абата у зв'язку з нечистою силою. Пізніше під жорстокими тортурами Карл зізнався, що над гнилою водою він читав молитву за послане йому випробування, після чого вода ставала м'якою на смак, ніжною і прозорою.

Вода здатна зціляти і вона ж може руйнувати організм людини. Важко сказати, від чого більше залежать ці якості води – від хімічного складу чи від структури води. Очевидним є одне: вода є рідким кристалом і здатна зберігати інформацію. На неї можна впливати. Тут варто пригадати, як на початку «перебудови» відбувалися сеанси Анатолія Кашпіровського та Алана Чумака, які заряджали воду з екранів телевізорів.

У одній з німецьких лабораторій під час одного з експерименту з отруйливими речовинами співробітниця випустила запаяну ампулу з отрутою в ємність з водою, а помітивши помилку, не захотіла афішувати її, сподіваючись дістати ампулу пізніше, коли всі підуть додому. Проте – забула. Коли ампулу виявили, її герметичність не була пошкоджена. проте вирішили провести ретельну перевірку води, в яку упала ампула. За своїми хімічними властивостями, вода виявилася абсолютно ідентична тій, що була раніше – нічого не змінилося. Воду вирішили дати лабораторним щурам. З незрозумілої причини щурі здохли. Що ж сталося? Якимось чином вода прийняла смертельні властивості отрути, не стикаючись із нею. Це підштовхнуло учених до думки про інформаційну пам'ять води, про її здатність міняти свою структуру під впливом зовнішніх чинників, як у кращу, так і у гіршу сторону.

Альтернативна офіційній медицині гомеопатія стверджує, що розведений розчин лікарського препарату може давати лікувальний ефект, навіть якщо коефіцієнт розведення настільки великий, що у розчині вже не залишилося нічого, окрім молекул води.

Міжнародна група учених на чолі із професором Madeleine Ennis з Королівського університету в Белфасті (Queen's University of Belfast), що критикувала принципи гомеопатії, провела у 2002 році експеримент, щоб раз і назавжди спростувати цю концепцію. Результат виявився зворотнім. Після цього учені заявили, що їм вдалося довести реальність ефекту «пам'яті води». Проте досліди, проведені під спостереженням незалежних експертів, результатів не принесли.

Структурована вода

Структурована вода – це вода з впорядкованими внутрішніми взаємодіями. За рахунок можливості утворення водневих взаємозв'язків, молекули здатні з'єднуватися між собою в асоціати, або стійкіші кластери. Термін життя таких утворень тим довше, чим більше впорядкована їх внутрішня структура.

Вода з природних джерел, особливо у важкодоступних місцях (наприклад, у високігорних районах) і поблизу монастирів, має при великому (до 20 000 разів) збільшенні форму сніжинок. Ці сніжинкоподібні згустки молекул води зберігаються протягом 24 годин в принесеній від джерела воді.

У 2003 році в Інституті медико-біологічних проблем РАН була захищена дисертація на тему пам'яті води. Її автор Станіслав Зенін – учений зі своєю лабораторією, двома кандидатськими званнями і одним докторським. Науковець не лише вивчав фізико-хімічні властивості води, він досліджував зміну властивостей води після попадання в неї різних речовин, які потім були з неї видалені. До роботи над дисертацією було залучено екстрасенсів і народних цілителів – публіку у науковому світі абсолютно не шановану. Серед них були люди, здатні силою своєї думки сильно змінювати електропровідність води.

Зенін дав визначення води як речовини в інформаційно-фазовому стані, речовини, що володіє структурою, придатною для зберігання даних, біологічного накопичування інформації. При цьому він виділив два типи «пам'яті» води – первинну і довготривалу. Первинна пам'ять з'являється після однократної дії і представляє оборотну зміну її структури і відображення на поверхні клатратів нового електромагнітного малюнка. Довготривала пам'ять – повне перетворення матриці структурних елементів в клатратах унаслідок тривалої інформаційної дії. Іншими словами, якщо щодня уявляти собі якусь емоцію і яким – небудь чином виражати її – вода «підстроїться» під неї.

До схожих результатів прийшов і японський учений Масару Емото: використовуючи аналізатор магнітного резонансу, він виявив, що вода дійсно утворює впорядковані структури – кристали, що абсолютно ідентичних кристалів не зустрічається і що ці кристали, поза сумнівом, відображають електромагнітні властивості води. Сутність проведених досліджень полягає у тому, що мікрокристали вивчають за фотографіями: спочатку крапельки води, поміщені в чашки Петрі, різко охолоджують протягом двох годин, а потім поміщають в спеціальний прилад – холодильну камеру, поєднану з мікроскопом і фотоапаратом, де при температурі -5°C розглядають утворені кристали і знімають найбільш характерні. При цьому вивчають зразки з різних джерел світу, а також воду, піддану різним видам дії (музика, зображення, випромінювання телевізора, думки однієї людини і групи людей, молитви, надруковані і виголошені слова на декількох мовах).

Доктор Емото виявив, що є істотна різниця між кристалами води, що послухала «Пастораль» Бетховена і пісню в стилі «хеві-метал», між зразками, яким говорили «спасибі!» і «мене від тебе нудить», а слова «ангел» і «диявол» утворюють структури, одночасно схожі і абсолютно протилежні. Вода нагадує собою найпотужніший комп'ютер, здатний запам'ятовувати все з чим мала контакт, від цього проста вода може перетворитися на еліксир життя або в смертельну отруту, більше всього вода реагує на людські емоції, змінюючи свою структуру і властивості.

Вода в людському тілі

Тіло людини на 60-85% складається з води. Чим молодше організм, тим він багатший водою. Місячний ембріон перебуває на 97% з води, новонароджений – на 75-80%. У літніх людей вміст води – 57 і менше відсотків.

У різних тканинах вміст води різний (див. таблицю «Кількість води в системах організму»). Кров, наприклад, рідка, водяниста тканина. Багато води містить печінка, нирки, м'язи (75-80%). Бідні водою кості (15-30%) і особливо жирова тканина (10-12%). Кожна жива клітина організму людини містить цілющий водний розчин різних живильних речовин.

Таблиця 5. Кількість води в системах організму

Системи організму	Об'ємна доля %
Кров	92
Нирки	до 82
Мозок	до 85
Печінка	до 69

М'язи	75
Жирові тканини	10
Кістки	до 28

Логічним є висновок, що у людей з переважанням м'язової тканини над жировою в організмі міститься більше води.

Вцілому, у худих людей менше жиру і більше води (див. таблицю «Вміст води у відсотках від маси тіла»). У чоловіків на воду доводиться 60%, у жінок – 50% від маси тіла. У літніх людей більше жиру і менше м'язів. В середньому в організмі чоловіків і жінок старше 60 років міститься відповідно 50 % і 45 % води.

Таблиця 6. Вміст води у відсотках від маси тіла

Статура	Немовлята	Чоловіки	Жінки
Худа	80	65	55
Середня	70	60	50
Повна	65	55	45

І ще декілька цифр:

70 % води організму знаходиться всередині кліток у складі клітинної протоплазми. Цю внутрішньоклітинну воду називають такою, що структурується, вона володіє високою біологічною активністю і забезпечує стійкість організму до дії агресивних чинників довкілля.

30 % води доводиться на позаклітинну рідину, з якої міжклітинна рідина складає 20%. Вода плазми крові – 8%, вода лімфи – 2%.

Будь-яка здорова клітина має усередині себе певний об'єм структурованої води. Коли подібна клітина потрапляє у воду, що містить які-небудь шкідливі хімічні речовини, вона негайно оточує себе захисною оболонкою із структурованої води, виробляючи цей процес самостійно за рахунок внутрішніх резервів. Що ж до хворих, частково пошкоджених кліток, то вони містять усередині себе досить високий відсоток деструктурованої води і нездібні утворити захисну оболонку із структурованої води, внаслідок чого, потрапляючи в несприятливі умови, гинуть набагато швидше.

Структурована вода дуже схожа на структуру води, яка повністю заповнює клітини здорових немовлят. З віком концентрація «сніжинок» знижується, виключенням є клітини істинно віруючих священиків, людей, що поглиблено займаються східними єдиноборствами, йогою, циганом та іншими духовними практиками, а також у достатньо досвідчених народних цілителів. Часто спостерігається навіть зворотній процес: за роки духовної практики концентрація «сніжинок» збільшується.

Всю свою історію людство до довголіття і поліпшення якості життя. Методом проб і помилок з давніх часів по сьогоднішній день люди відкривали для себе різні лікарські речовини, займалися фізичними вправами, молилися, займалися аутотренінгом, придумували психологічні тренінги, проповідували раціональні підходи до живлення, режиму дня.

Сучасна наука довела, що механізм дії більшості лікарських препаратів і оздоровчих методик веде до одного і того ж – структуризації води на надмолекулярному рівні.

Кожні 15 днів наш організм повністю оновлює кров. Вода, основна складова нашого організму, також періодично повністю оновлюється. Тобто, час від часу оновлюється 70 % нас самих.

Вочевидь, що будівельний матеріал для такого кардинального оновлення організм бере з рідини, яку ми вживаємо з їжею. Також вочевидь, що чим якіснішою буде ця рідина, тим краще.

Очищення води

Домашні фільтри

Те, що приходить кожному з нас в будинок, можна лише умовно назвати питною водою. Вона вимагає доочистки, але в першу чергу, потрібно взнати, від чого саме воду доведеться чистити. Для цього необхідно провести хімічний і бактеріальний аналіз.

Деякі показники, що свідчать про недостатню чистоту води:

- ⇒ Органолептичні показники (присмак, запах, колір, каламутність).
- ⇒ Токсикологічні показники (алюміній, свинець, миш'як, пестициди).
- ⇒ Показники, які впливають на органолептичні властивості води (рН, марганець, жорсткість, нафтопродукти, кальцій, залізо, нітрати, магній, сульфід).
- ⇒ Хімічні речовини, що утворюються при обробці води(залишковий хлор, хлороформ, срібло).

До найбільш поширених забрудників води відносять: залізо, сульфід, марганець, органічні сполуки, фториди, солі кальцію і магнію, ін.

Дуже часто сумарне число домішок достатньо велика, хоча кожна з них окремо і залишається в рамках умовно питної норми. Перш ніж купувати водоочисники ми повинні розуміти, що універсальних фільтрів поки що не винайшли. Кожен фільтр має відносно вузьке призначення і може боротися з одиничними домішками, тому краще здійснювати доочистку води декількома фільтрами. Крім того, різні конструкції забезпечують різну продуктивність. Значить, і вибирати фільтр треба за певними критеріями.

Як діють фільтри, і яким чином вони очищують воду?

По-перше, шляхом механічної фільтрації. Механічне очищення води забезпечується уловлюванням часток нерозчинних речовин за рахунок різниці розмірів самих часток і каналів фільтру, по яких протікає вода, що очищається. Простіше кажучи, вода проходить через своєрідне “сито”. Розмір часток, що затримуються фільтром, визначається діаметром каналів в матеріалі водоочисника, по яких протікає вода (тобто розмірами отворів в “ситі”). Залежно від розмірів отворі (пор) в елементі, що фільтрує, ці пристрої умовно розділяють на фільтри грубого (не пропускають нерозчинні частки піску або іржі розміром від 5 до 500 мкм), тонкого (затримують частки від 0,5 до 5 мкм) і ультратонкого очищення (затримують частки менше 0,5 мкм і навіть бактерії).

Наприклад, колонки, заповнені гранульованим активованим вугіллям з діаметром гранул 0,1-1 мм (100-1000 мікрон), здатні ефективно затримувати частки приблизно такого ж розміру. Велика части нерозчинених у воді часток має набагато менший (0,1-20 мікрон) розмір. Правда, мікроорганізми не затримуються при механічній фільтрації, оскільки їх розмір – 0,4-3 мікрони.

По-друге, за допомогою сорбції (поглинання). Як сорбент (поглинач) в більшості фільтрів, що випускаються для води, використовується активоване вугілля. Цей метод дозволяє частково очистити воду від розчинної органіки, вільного хлору і в той же час зберегти в ній корисні речовини.

По-третє, за участю іонообмінних матеріалів, що забезпечують іонний обмін. Це специфічний випадок сорбції заряджених часток (іонів), коли поглинання одного іону супроводиться виходом в розчин іншого іону, що входить до складу сорбенту. При цьому іон, присутність якого у воді не бажана, фіксується на сорбенті. Таким чином, відбувається “заміщення” одних іонів (назвемо їх «шкідливими») на інші (назвемо їх «нешкідливими»). В процесі очищення з води ефективно віддаляють катіони важких металів, солі жорсткості і т.д. Фільтри з іонним обміном дозволяють позбавитись від нітратів, видалити з води надлишковий вміст іонів кальцію і магнію. Ще одна властивість подібних фільтрів, в яких основною речовиною, що діє, є іонообмінні смоли, – це їх здатність до регенерації після вичерпання ресурсу.

По-четверте, шляхом окиснення. Домішки окислюються використовуваними в технології різного роду речовинами і приймають такі форми, які легко відфільтрувати з води. За допомогою цього способу віддаляються, наприклад, залізо і марганець.

До порівняно нових методів очищення відносять такі:

Фільтрація через мембрани – напівпроникні поліпропіленові, тонкоплівкові ацетат целюлозні та ін. До цього методу відносяться, перш за все, так званий зворотний осмос, при якому мембрана, що фільтрує, затримує

практично всі речовини, окрім молекул води. Це, можна сказати, універсальний спосіб очищення води.

Електрохімічний метод очищення – це ще один, і досить перспективний, спосіб обробки води. При ньому вода проходить через ємкість спеціальної конструкції, в якій під дією електролізу відбувається складні окислювально-відновні реакції. При цьому можуть знищуватися віруси, бактерії, мікроорганізми, руйнуються органічні та інші шкідливі речовини.

Найпростіший спосіб очищення води в домашніх умовах – механічна фільтрація за допомогою переносних фільтрів. Добре віддавати перевагу апаратам з трьохступеневою системою очищення. Змінний картридж (термін його служби звичайно 5-6 місяців) повинен включати вугільний передфільтр, що затримує механічні і частково хімічні домішки; бактеріологічний фільтр, що знищує шкідливі мікроорганізми і гранульоване вугілля, яке на виході видаляє залишкові забруднення.

Зараз вже є фільтри, які не лише очищають, але і збагачують воду сріблом, магнієм, кремнієм, кальцієм, перетворюючи її на справжній бальзам для організму.

Найпоширеніший метод отримувати воду дуже високої міри очищення (близьку до дистильованої) у великому об'ємі – це через систему зворотного осмосу. Зворотний осмос – метод очищення води, в основі якого лежить напівпроникна мембрана, що дозволяє виключити із складу води всі неорганічні речовини і всі види бактерій і вірусів (правда, установка не пропускає жодні домішки – ні шкідливі, ні корисні). Явище осмосу (вирівнювання концентрацій розчинів, розділених напівпроникною мембраною) лежить в основі обміну речовин всіх живих організмів. Наприклад, підкладка шкаралупи курячого яйця є природною мембраною, через неї проходять молекули кисню, але затримуються забрудники. Стінки кліток рослин, тварин і людей є природною мембраною, яка є частково проникною, оскільки вона вільно пропускає молекули води, але не молекули інших речовин.

Ще Арістотель вперше вияви, що морська вода опріснюється, якщо її пропустити через стінки воскової судини, але тоді, мабуть, проблема прісної чистої води не стояла так гостро, і про цей спосіб швидко забули, а очищену воду використовували лише в лабораторних експериментах. З середини 20-х років минулого століття технології, побудовані на використанні мембрани, почали набувати поширення.

Міра очищення такої установки унікальна – отримувана вода набуває властивостей талої води древніх льодовиків, яка визначає найбільш екологічно чистою і корисною для людей.

Етапи очищення води

⇒ Вхідна в систему водопровідна вода проходить фільтри попереднього очищення, позбавляючись від механічних домішок, органічних речовин і хлору.

⇒ Фільтрація через зворотньоосмотичну мембрану, витягання з води 98-99% розчинених мінеральних речовин.

⇒ Чиста вода поступає в накопичувальну ємність і знаходиться там до моменту відкриття крану чистої води на мийці.

⇒ Концентрат мінеральних солей скидається каналізацію.

⇒ Після відкриття крану чистої води на мийці чиста вода з накопичувальної ємності проходить через постфільтр і поступає в кран чистої води.

Ще одним способом очищення води є дистиляція. У дистиляційних системах вода спочатку випаровується, а потім конденсується. Тобто, дистиляція – процес очищення рідин, що полягає у випарі рідини з подальшою конденсацією пари. Всі домішки залишаються в рідкій воді, а пара, конденсуючись, перетворюється на дуже чисту воду. Методом дистиляції можна відокремити рідину від розчинених в ній твердих речовина або рідин з температурами кипіння, що сильно відрізняються. Дистильована вода відносно чиста, але процес дистиляції дорого коштує.

Взагалі питання ціни – не останнє у виборі фільтру. Купуючи фільтр, поцікавтесь тим, в яку суму вам обійдеться один літр чистої води, а краще прорахуйте цю суму самі. Початкова вартість устаткування в таких розрахунках не враховується (сама конструкція може служити майже вічно). Просто знайте вартість і ресурс в літрах (але не в місяцях або роках!) кожного із замінюваних елементів (їх кількість в різних конструкціях вагається від 1 до 6) і розділіть величину на другу, а потім складіть результат. Чим менше буде отримане число, тим краще.

Можливо, зробивши нехитрі розрахунки, ви прийдете до висновку, що набагато простіше і дешеше купити воду в розлив, тим більш зараз існує безліч торгівельних точок, що займаються продажем очищеної води. Це не означає, що вона буде ідеально чистою, але незрівнянно краще, ніж водопровідна. Інші варіанти – купувати в аптеках дистильовану воду хоча у пресі не раз лунала думка про дистильовану воду, як про «мертву» воду. Але таку воду можна перетворити на талу, яка по праву вважається «живою», енергетично збагаченою і корисною для здоров'я. Брати воду з колодязя і міських свердловин (бюветів) ми б не радили, вона не завжди є чистою. Така вода містить в собі різні важкі метали. Тому таку воду теж краще відстоювати або заморожувати.

Одне з джерел чистої води – фрукти і овочі, або свіжо вичавлені соки з них. Така вода є дистильованою з дивильними речовинами, такими як природний цукор, мікроелементи і вітаміни.

Перш ніж перейти до розмови про талу воду, згадаємо про не складні домашні репти для очищення води.

⇒ У 1 л води додати 1-2ч. ложки яблучного оцту і меду а також 3-5 крапель 5%-ого йоду. У такому середовищі мікроби гинуть за декілька хвилин.

⇒ У 3-літрову банку води покласти декілька аркушків горобини або гілочку. Навіть дуже каламутна вода за декілька годин стає прозорою.

⇒ У 3-літрову банку води опустити срібну ложку або шматочок шунгита і залишити на ніч. Кілька шкідливих домішок значно зменшиться.

Тала вода – криниця здоров`я

Чим же відрізняється тала вода від звичайної. Тут варто знати не лише про властивості структурованої води, якою є тала вода, але і про розмір молекул, її складові. Річ у тому, що в змінних процесах організму бере участь лише та її частина, молекули якої зможуть пройти крізь клітинні мембрани. Через домішки звичайна вода з крану складається з різнорідних молекул, значна частина її не відповідає розміру мембрани наших клітин. Якби всі молекули води були за розмірами менше отвору клітинної мембрани і вільно проходили через нього, хімічні реакції проходили б швидше і обмін солей активізувався. У замерзлій, а потім у відталій воді діаметр молекул змінюється, і вони повністю відповідають розміру отвору мембрани клітки. На відміну від звичайної води, тала вода набагато легше вступає в реакції з різними речовинами і організму не потрібно витратити енергію на її перебудову.

Звичайна вода має хаотичну структуру і хаотичне розташування молекул. А тала вода має точно впорядковану структуру. Тала вода сама по собі володіє великою внутрішньою енергією і забезпечує людині хороше енергетичне забезпечення, тому люди, що п`ють талу воду, стають не лише здоровішими, але і більш працездатними, можна навіть сказати, що їх організм омолоджується.

При активному обміні речовин з організму виводяться старі, зруйновані клітки, які заважають утворенню нових, молодих. В результаті цього процес старіння сповільнюється, а процес омолодження прискорюється.

Відомо, що основною загальною ознакою для всіх груп довгожителів нашої планети є те, що вони п`ють маломінералізовану талу воду, що забирається з льодовикових річок. Наприклад, жителі племені Хунза, що живуть в Гімалаях, живуть по 120 років і зареєстровані випадки, коли чоловіки

старше 100 років ставали батьками. Відомі довгожителі і в горах Кавказу. Є вони і в Якутії. Антропологами зареєстровано ще низку таких місць.

Сама по собі тала вода не є ліками. Проте вона допомагає нашому організму відновлювати саморегуляцію, сприяє поліпшенню обміну речовин і життєдіяльності кожної нашої клітини. І все тому, що вона є схожою на структуру міжклітинної рідини.

Як отримати талу воду? Найпростіший, але не достатньо ефективний спосіб – заморозити воду до стану, коли дві третини води перетворяться в лід. Незамерзлу воду виливають, а лід розтоплюють.

Набагато ефективніший інший спосіб, що допомагає отримати посправжньому чисту льодовикову воду. Проте він вимагає більше часу. Таку воду ще називають протієвою, а винахід технології її здобуття часто приписують гідротехніку Олексію Лабзе.

Відфільтровану воду поміщають в морозилку, а взимку – на балкон, це навіть краще. Заморожувати воду можна і в пластикових пляшках, але набагато корисніше – в скляному посуді. Через деякий час вода схопитися льодком. У цьому льоді сконцентровані молекули важкої води, що замерзли при температурі $+3,8^{\circ}\text{C}$. Тому, незамерзлу воду переливають в іншу ємність і знову виставляють на мороз.

Після того, як у посуді, виставленому на мороз, вода замерзне приблизно на $2/3$, воду, що залишилась в ємності, потрібно вилити: у ній сконцентровані всі хімічні домішки і солі. Лід, що залишився в ємності, і є очищена тала вода, правда, поки в замерзлому вигляді. Її треба розморозувати не «про запас», а незадовго до використання і обов'язково в природних умовах при кімнатній температурі. При інтенсивній розморозці води (наприклад, при нагріванні на вогні) її лікувальні властивості втрачаються, хоча, безумовно, вона залишається дуже чистою водою.

Цікаво, що гаряча вода, як це не здавалося парадоксально, замерзає швидше, ніж холодна. Цей ефект в науці отримав назву «Ефект Мпемба». Правда, за довго до нього ця унікальна властивість води була відмічена Арістотелем, Френсисом Беконом і Рене Декартом.

Якщо ви хочете ще більше поліпшити якості такої води, можна її виставити на сонечко на декілька годин, щоб вода заряджалася енергією сонця.

Постарайтеся замінити вживання звичайної води талою водою. Навіть якщо замінити не повністю, то хоч би доведіть до співвідношення 70 % талої води і 30 % звичайної. А ще краще вживати талу воду на 100 %. Спробуйте хоч день вживати лише талу воду і ви самі на собі переконаєтесь в позитивних змінах – організм стане бадьоріший і активніший.

У якому посуді тримати талу воду? Взагалі питання зберігання води стоїть досить гостро. Найчастіше зараз продають і зберігають воду в пластикових пляшках. На жаль, з часом у воду починають потрапляти канцерогени, що мстяться в пластмасі. Про це говорять дослідження професора Вільяма Шотіка з університету міста Хейлдерберг /Німеччина/. Він виявив в питній воді, що зберігається в пластикових пляшках, сурму, яка може мати негативний вплив на здоров'я людини. Порівнюючи вміст сурми в питній воді, яка зберігається в скляних пляшках, учений виявив, що воно в 30 разів менше, ніж в пластикових. Як бачимо, в домашніх умовах краще використовувати скляний посуд. Проте пластиковий набагато зручніший, і якщо ви не плануєте тримати воду в одній пляшці тижнями і місяцями, то нічого страшного не станеться. Відносно інших матеріалів думки розділилися. Одні віддають перевагу дерев'яному посуду, інші – глиняному, треті – срібному. Кожен з цих матеріалів по-своєму впливає на воду. Небажано залишати воду в алюмінієвих і емальованих ємкостях. Якщо ви користуєтесь пластмасовими каністрами для води, поклопочіться, щоб вони були виготовлені з харчової пластмаси.

Срібна вода

Витримувати на сонечку можна будь-яку чисту воду, не обов'язково талу. Давно відмічено, що якщо вода простояла на сонці протягом 5 годин, вона покращує свої якості, до того ж, на думку любителів такої води, вона ще і не незаражується: ультрафіолетові промені повністю знищують бактерії у воді.

А якщо у воду покласти яку-небудь срібну річ, то бактерії точно не загрожують. Така «срібна вода» насичена іонами срібла. За часів Олександра Македонського було засвідчено одну подію, що змусила звернути увагу на цей метал. Коли армія полководця йшла через жаркі країни, солдати часто відчували спрагу і, добираючись до річки, черпали воду і жадібно її випивали. Після одного такого привалу всю армію уразила страшна хвороба, від якої багато воїнів померли. Багато – але не командний склад. Виявляється, вищі чини користувалися срібними черпаками і зберігали воду в срібних посудинах.

Про цілющі властивості срібної води відомо давно, але нові відкриття очікують нас і сьогодні.

За даними Американського інституту срібла, який відстежує технології використання срібла в 37 країнах світу, лише за чотири роки описано 86 нових вживань срібла в медицині. Це говорить лише про те, що цей благородний метал ще не вичерпав свої здібності як лікаря недуг.

Срібло – це мікроелемент, що необхідний для нормального функціонування всіх органів і систем, володіє противірусними властивостями, а

також властивостями, підвищуючи імунітет. Він активізує процеси загоєння і обміну речовин в організмі людини.

Вважається, що в щоденному раціоні людини повинно міститися в середньому 88 мкг срібла, тобто воно постійно присутнє в організмі. Найбільша його кількість міститься в мозку, залозах внутрішньої секреції, печінці, нирках і кістках скелету. Дефіцит срібла в організм призводить до функціональних збоїв.

Срібло це не лише досить ефективний, але і сповна доступний засіб для профілактики і лікування багатьох захворювань. Звичайно, найбільш дієвий спосіб знезараження води електролітичним сріблом. Цей метод був розроблений ще в 1930 році відомим радянським ученим, академіком Української АН Л.А. Кульським. Він описав цілющі властивості срібної води і методи її використання в медичній практиці.

Учений довів, що срібло в концентраціях 0,1-0,2 мг/л пригнічує і знезаражує протягом години мікроорганізми, що викликають гострі кишкові інфекції: збудників дизентерії, сальмонельозу і ентеропатогенну кишкову паличку. Зараз цей метод застосовують в США, Франції, Чехії, Німеччині, та інших країнах. Така вода допомагає при лікуванні шлунково-кишкових захворювань, виразкової хвороби, холециститу. Воно використовується для профілактики грипу (срібна вода, що містить 1 мг/л срібло, добре інактивує віруси грипу різних штамів) і ГРЗ, лікування циститу, запалення очей, трофічних виразок, а також при загоєнні ран і опіків.

Що стосується опіків, то, на думку учених, і їх лікуванні срібло не має рівних. Відомий препарат аммарген (препарат професора П. Е. Єрмолаєва), у складі якого 2,5 частин азотнокислотного срібла, розчиненого в суміші, що складається з 30 частин 25%-го нашатирного спирту і 70 частин води. Зокрема, його застосовували у військових госпіталях для лікування гнійних ран, карбункулів, ангіни, обморожень, фурункульозу і так далі.

Дослідники відзначають, що в малих дозах срібло надає омолоджуючу дію на кров, збільшуючи кількість еритроцитів і підвищуючи рівень гемоглобіну.

У домашніх умовах без спеціального устаткування теж можна отримати воду, збагачену іонами срібла, проте її ефективність буде нижча за промислову.

По-перше, можна налити дистильовану воду в срібну судину і настоювати протягом 7-10 днів. Така вода стає по-справжньому лікувальною.

Другий спосіб теж досить поширений. Узявши декілька нових срібних речей (наприклад, три кільця), кип'ятять воду. Після чого опускають в неї прикраси, і добу настоюють в темному місці. П'ють таку воду по 0,5 стакана 3 рази в день за півгодини до їди. Можна також залити срібні прикраси (без каменів) 2 стаканами води і кип'ятити на малому вогні, поки об'єм води не зменшиться удвічі. Пити по 2 ч. ложки раз на день.

У срібну воду для посилення її лікувальних властивостей незрідка додають яблучний оцет і мед, розмочують в ній глину для цілющих аплікацій, розводять нею різні концентровані трав'яні настойки.

Нікого сьогодні не дивує зв'язок багатьох життєвих циклів з фазами місяця.

На думку багатьох цілителів, на срібло теж роблять вплив фази нічного світила. Наприклад, в одному старовинному лікарському пораднику є така рекомендація: «якщо в будинку є срібний ківш або судина, в понеділок увечері на сході місяця налейте в нього профільтровану або талу воду і настоюйте її три доби так, щоб вдень сонячні промені не падали на воду, а на ніч ставте на підвіконня. Після заходу місяця накрийте судину кришкою і зберігайте в темному місці».

Якщо зв'язок цілющих властивостей срібла з місяцем перевірити важко, то факт помітного впливу температури на антимікробну дію срібної води можна визнавати доведеним. Крім того, відмічена ефективність при комплексній терапії бронхіальної астми, гострої хронічної пневмонії, бруцельозу, ревматоїдного артрити.

Дія залежить і від рН води (у лужному середовищі воно вище), і від наявності в ній іонів хлору, суспензій, колоїдних і гумусових речовин, а також від матеріалу, з якого виготовлена ємкість для зберігання води. Так, з підвищенням температури і рН води, її бактерицидна дія посилюється. А ось суспензії, хлориди та інші речовини знижують швидкість знезараження, тому в приготуванні срібної води не використовуйте водопровідну воду. Додавання перекису водню в срібну воду в концентрації з мг/л дозволяє отримати надійний знезаражувальний ефект.

Видатний учений, лауреат Нобелівської премії Роберт Сейнер навіть порівняв щоденний прийом колоїдного розчину срібла з придбанням другого імунітету. Дійсно, срібна вода надійно захищає організм від багатьох неприємностей – це своєрідний щит, що не дозволяє патогенним мікроорганізмам проникати в організм. Навіть є підстави стверджувати про її дію на ракові клітки (тут дослідження продовжуються). Проте як всякий лікувальний засіб, срібну воду не можна вживати тривалий час. При постійному вживанні іони срібла накопичуватимуться, створюючи надлишок срібла в організмі, що призведе до серйозних порушень обміну речовин, депресії, млявості та інших негативних наслідків. Це вже підтвердила група учених з Каліфорнійського Інституту Медичних Проблем Людини.

Кремнієва вода

Така вода насичена іонами кремнію. Говорячи «кремній» ми маємо на увазі кремнійвмісний мінерал, як, наприклад, знаменитий Карельський шунгіт, в структуру якого входять велика кількість мікродомішок, у тому числі рідкоземельних металів. Цілюща дія шунгутових джерел реалізується за допомогою унікальної структуризації води, яка в них входить. Сам камінь – чорний, темно-сірий або світлий – досить часто зустрічається в природі, і людина добре знайома з ним.

Для настоювання краще вибрати світлі камені, оскільки в темних може міститися чимала концентрація уранових мінералів. Кремнієва вода володіє бактерицидною, дезінфікуючою дією, застосовується при захворюваннях шлунку, кишечника сечостатевої системи, трофічних виразках, опіках, ранах, недокрів'ї, алкогольній залежності, захворювання шкіри, харчових отруєннях. Кремній знижує рівень холестерину в крові, перешкоджає утворенню відкладень на стінках судин і нормалізує роботу жовчного міхура і печінки. Кремнієва вода добре лікує пролежні, опіки, рани, попрілості, прищі, фурункули, нежить, ангіну (як полоскання). Дуже корисна така вода в косметичці: очищає шкіру, позбавляє від лупи, сприяє зростанню волосся. Лікувальна дія кремнію обумовлена тим, що він виводить з організму, отруйні речовини і сприяє утворенню життєво важливих ферментів, амінокислот, гормонів. Вважається, що кремній зменшує кількість цукру в крові, попереджає аденому та імпотенцію у чоловіків і безпліддя у жінок.

Цілющі властивості кремнію були відкриті в кінці 70-х років ХХ століття. Велику роль в його вивченні зіграв А.Д. Малярчиков, чий інтерес до цього каменя був обумовлений дитячими спостереженнями. Ця людина народилася і провела своє дитинство на березі озера Світле, розташованого в 150 км від Петербургу. Ось що він згадує: «На дні цього озера знайдено багато кремнію, і воно все життя здавалося людям дивним: вода в нім чиста, як сльоза немовляти, є прозорою на всю десятиметрову глибину. Риба в нім не живе; не зростають водорості, немає інших представників біосфери. Місцеві жителі вважали його мертвим і сторонилися. Але ми, хлопчиська, всупереч забороні дорослих, купалися в нім, пили джерельної свіжості воду і мало звертали увагу на те, як миттєво гояться рани і рубці і швидко зростають волосся і нігті».

Досліджуючи кремній, Малярчиков виявив в нім залишки мікроорганізмів, які сприяли утворенню цього каменя з мула в теплих водоймищах крейдяного періоду. Учений довів, що кремній активізує і регенерує воду і перетворює її на рідину з унікальними властивостями.

Вода не псується, довго зберігається, очищається. Але використовувати її як ліки потрібно з великою обережністю. Лікарі відмітили, що тим, хто має схильність до онкологічних захворювань, краще зовсім від неї відмовитись.

Аби приготувати кремнієву воду, досить налити в трилітрову банку воду з-під крану, опустити шматок кремнію (краще декілька дрібних каменів, ніж один великий), ємкість накрити марлею і поставити в світле місце, але подалі від прямих сонячних променів, і настоювати воду від трьох днів до тижня, після чого вода зберігає придбані властивості місяцями. Останні 3 см води треба виливати, туди осідає все шкідливе. Банку і камені добре вимити. Банки залишати відкритими, прикритими серветочкою. Воду з каменями не можна кип'ятити!

Де узяти кремній? Можна купити в аптеці, коштує він недорого. Можна самим відшукати серед річкової і морської гальки, головне, аби він був натуральним, з якого висікають іскри.

Один шматочок кремнію може служити довгі роки. Невеликим шматочком кремнію, розміром всього в 1 см³, можна очистити один кубометр звичайної води.

Перлинна вода

Останнім часом почастишали експерименти з водою. У ній стали настоювати різні камені, опускати метали і мінерали. Так з'явилася і перлинна вода.

Перли – це та горошина, яка витягується з раковин деяких молюсків.

Перлина утворюється всередині раковини молюска в результаті попадання туди стороннього предмету (піщинки та ін.). Далі довкола предмету – «приманки» відбувається відкладення перламутрових шарів. Цінується як коштовний камінь і використовується для виробництва ювелірних виробів.

Перлини бувають білими, сріблито-білими, кремового або яскраво-рожевого кольору. Бувають навіть золотисто-коричневі і чорні перлини. Велика рідкість – блакитні перлини. Відомі морські і річкові перли. Морські перли, особливо натуральні, а не штучно вирощені, надзвичайно дорогі. Звичайно, вирощені перли володіють пониженими властивостями, але багато в чому цілющі властивості зберігаються. Найпростіший спосіб відрізнити підроблені перли від справжніх – провести перлиною по поверхні зуба. Якщо перлина справжня вона – скрипітиме.

Вважається, що перли мають кровоспинні властивості і застосовуються при кровотечі з ясен, при блювоті кров'ю, кровохарканні і геморої. Перли діють як загальнозміцнююче, підвищують життєздатність організму.

Чотири-п'ять маленьких перлин поміщають в стакан з водою і залишають на ніч. Вода використовується наступного дня як пиття, з її допомогою позбавляються від печії в очах, лікують захворювання сечового міхура. Перлова вода регулює кислотно-лужну рівновагу і допомагає при гострих

запальних станах. Перли входять в склад чисельних ліків. Вони допомагають позбавитися практично від усіх шкірних захворювань і ушкоджень, посилюють дію інших ліків, лікують зуби, серце, покращують склад крові, очищують кров, сприяють розм'якшенню і видаленню каменів з органів, регулюють водний і багато інших балансів в організмі. Вода, що настоювалась на перлах, допомагає від захворювань ендокринної сольової і змінної систем організму, відмінно допомагає при жіночих хворобах. Особливо цінуються лікувальні властивості перлів на Сході. Так, наприклад, в Японії в сучасних аптеках продаються перлини в розтертому вигляді – і мають чималий попит. При зберіганні їх не слід звертати в бавовняно-шерстяні тканини, це сприяє їх усиханню; перли слід завертати в злегка вологу льняну тканину.

Коралова вода

Ще один екзотичний вид води. Для неї підходить не всякий корал. З 2500 видів коралів лише білі корали Санго, володіють цілющими властивостями.

Історія цих коралів бере свій початок в 1979 році, коли в «Книгу рекордів Гіннесу», попав 115-річний житель острова Токуносимі і редакція видавництва вирішила узяти у нього інтерв'ю. Яким же було їхнє здивування, коли на острові їх зустріли люди, що володіють відмінним здоров'ям, серед яких їх майбутній інтерв'юєр був лише ненабагато старшим за інших довгожителів. Зацікавившись цим феноменом, на острів незабаром приїхала група учених. Було зроблено важливе відкриття – всі довгожителі відрізнялися від інших японців лише тим, що вода, яку вони вживали, за якістю кардинально відрізнялася від води, яку звичайно п'ють інші японці (і жителі інших країн).

Під час експериментів в лабораторії Масару Емото, японського ученого, що займається питаннями структурованої води, були отримані унікальні знімки кристалів води, що настоювалась на коралах Санго. По своїй структурі вони повністю відповідали найбільш гармонійній сніжинці – «Кохання і Вдячність».

Корал дезактивує токсичні речовини і солі важких металів, опускає їх у вигляд осаду на дно ємкості. При контакті з водою білий корал збагачує її більше ніж 70-ма життєво важливими мікро- макроелементами (кальцій, кремній, магній, йод, хром, бор та ін.), вони переходять в іонну форму і легко засвоюються клітками, а також сприяють кращому засвоєнню живильних речовин.

Людський організм на 60-80% складається з рідини, причому кров, лімфа, слина, слизисті оболонки мають лужну реакцію (рН крові здорової людини складає 7,4). При зниженні рН, тобто при підвищенні кислотності, помічається порушення імунної реакції, швидко розмножуються віруси і бактерії, що попали в кров, погано засвоюються вітаміни і мікроелементи, виникають

захворювання судин, серця, суглобів, крові та багато інших патологічних станів організму, у тому числі онкологічні.

Всього лише один пакетик світлих коралів на 1,5 л води (краще – відфільтрованої або бутильованої), і вже через 5 хвилин вона готова до вживання. Пити протягом дня замість звичайної води, але не використовувати для кип'ячення.

Магнітна вода

Організм людини чуйно реагує на дію магнітного поля, оскільки всі її клітки містять воду, що має яскраво виражені магнітні властивості. Важко знайти в історії людства точку відліку, коли людина вперше придумала застосувати магніт з лікувальною метою. Древні лікарі прикладали магнітні бруски або пластинки до тіла хворого. Знаменитий Парацельс, провівши ряд дослідів з магнітом, стверджував, що «в нім прихована таємниця висока, без якої проти безлічі хвороб нічого зробити неможливо».

Цілющі якості магнітної води були відмічена ще в XVIII ст. в ході дослідів женецького фізика де'Герсю.

Потім французький лікар Дюрвіль описав лікувальну дію омагніченої (тобто підданій дії магнітних полів) води на рани і виразки. Поступово почали з'являтися все нові і нові відомості про магнітну воду. Виявилось, що навіть після короткочасної дії на воду магнітного поля в ній збільшується швидкість хімічних процесів і кристалізація розчинених речовин, інтенсифікуються процеси адсорбції, покращується коагуляція домішок і випадання її в осад. Пиття такої води збільшує сечовиділення, знижується артеріальний тиск, змінюється фармакологічна дія ряду ліків

У одній з клінік Санкт-Петербурга хворі, страждаючі нирковою і жовчнокам'яною хворобами, пили омагнічену воду, і вона сприяла вимиванню солей і невеликих каменів. По хімічному складу ці камені є солями – оксалати, фосфати або урати, з прошарками слизистої речовини. Камені зростають неправильної форми – мають гострі кути і грані. Омагнічена вода загладжує їх, викликає розтріскування і подрібнення.

У природних джерелах води – річках, морях, озерах - вода теж піддається магнітній дії, але природній: вона випробовує на собі дію земного магнетизму. Сьогодні омагнічування успішно застосовується на водопровідних станціях при значній каламутності природних вод; аналогічна обробка промислових стоків дозволяє швидко облягати дрібнодисперсні забруднення.

Магнітна вода застосовується не лише в промисловості. Не менш успішно її використовують і в сільському господарстві. Наприклад, п'ятигодинне замочування насіння буряка в магнітній воді помітно підвищує врожай; полив

магнітною водою стимулює зростання і врожайність сої, соняшнику, кукурудзи, помідорів. У деяких країнах магнітна вода служить і медицині: вона допомагає видаляти ниркові камені, надає бактерицидну дію. Як бачимо, магнітна дія на воду викликає безліч ефектів, природу і сферу застосування яких ще лише починають вивчати. Дуже стрімко стали застосовувати магнітну воду в Японії і Китаї.

У Японії, наприклад, винайшли штучні джерела магнітного поля – прилади для магнітотерапії і омагнічування води.

У Китаї налагоджений промисловий випуск спеціального магнітного глека, який отримав за свої цілющі властивості більше 100 золотих призів. Цим глеком користуються до 40 млн китайців. Є прихильники магнітної води і в країнах СНД.

Воду можна омагнітити, поклавши поряд з ємністю сильний магніт або, узявши звичайну лійку і два магніти, притягнути один до одного і прикріплених до носика: вода, що виливається з лійки, проходитиме крізь магнітне поле. Ефект посилиться, якщо воду пропустити через лійку кілька разів. Крім того, у нас в країні з'явилися промислові магнітні кухлі китайського виробництва.

Підсилити дію магніта на воду можна і шляхом частотої зміни плюсів магніта – реверсу. Це підсилює турбулентність потоку води, магніта, що рухається між різних плюсів, збільшуючи і її омагнічування. Проте наскільки корисними для структури води виявляються такі часті і різкі зміни - питання спірне.

Омагнічена вода володіє дивними властивостями. Вона стає немов більш текучою, легше всмоктуючись в кров і проникаючи по найдрібніших капілярах, розчиняючи відкладення солей і вимиваючи їх з організму.

Свята вода

Яка вода вважається святою

Існує широко поширена думка, що 19 січня на Хрещення Бог освячує всі води. Священники пов'язують це із занадто широким тлумаченням деяких виразів із служби свята Богоявління.

По-справжньому святою вважається вода, освячена в храмі.

Найбільш цілющою є водохресна вода, причому освячення води здійснюється як 18, так і 19 січня, - і та і інша вода є водохресною. Що стосується упевненості в святості всіх вод, то вся справа загалом в святковому настрої, духовному очищенні і заспокоєнні. Як ми вже говорили, вода здатна уловлювати і зберігати інформацію, вона реагує на емоційний настрій довколишніх людей і може набувати особливої структури. Особливо після знаменитих водохресних морозів (відомо, що замороження добре впливає на

якості води). Але, повторимося, якщо ви хочете принести додому саме святу воду, то це можливо лише при освяченні води в храмі.

У церквах обряд водоосвячення проводять не одноразово: 7 січня, в день Іоана Хрестителя, в день Преполовіння (середа на третьому тижні після Пасхи), в четвер або суботу на службах перед Пасхою, 14 серпня на Медовий спас. Найголовніше Водоосвячення відбувається 19 січня, в свято Хрещення Господнього, Богоявління.

Хрещення – одне з головних свят року. Вважається, що саме цього дня, 19 січня (по новому стилю), тридцятирічний Ісус Христос увійшов до вод Іордана і прийняв хрещення від Іоана Предтечи. У Біблії описано: коли Ісус вийшов з річки, небеса розкрилися, і на нього зійшов Святий Дух у вигляді голуба. Ця біблейська подія поклала початок одному з головних церковних таїнств – Таїнству хрещення. На згадку про цей день у всіх храмах, а також напередодні, здійснюється чин Великого водоосвячення. На Хрещення воді взагалі приділяється особлива увага. З давніх часів освячували її навіть в річках, ставках і озерах. Для цього в льоду пробивали ополонку – іордань, довкола якої здійснювався хресний хід. Вважалося, що вода в цій ополонці цілюща – лікує рани, охороняє від «чорного» ока, допомагає відвернути лиха

На жаль, така віра (у захист від чорного ока) теж не дуже узгоджується із православ'ям, бо священнослужителі говорять, що робити якісь магичні або близькі до низ дії нехай навіть з метою захисту від наврачування – грішно. Живучи «по благодаті», щиро вірячи в Бога, людина отримує захист зверху. Звернення ж до магії, ворожінь, замовлянь і так далі – від лукавого.

Щоб ніяк не порушити православні уявлення і не ввести невірним тлумаченням читача в оману, передамо слово священникам (сайт «Православ'я і світ»).

Навіщо освячують воду ?

Вода займає важливе місце у нашому повсякденному житті . Проте вона має і вище значення: їй властива цілюща сила, про що говориться в Священому Писанні.

У Новозавітний час вода служить духовному відродженню людини в життя нове, благодатне, очищенню від гріхів. У розмові з Нікодимом Христос Спаситель говорить: «Істинно, істинно говорю тобі, якщо не народиться від води і Духу, не може увійти до царства Божого» (Ін. 3, 5). Сам Христос на початку Свого служіння прийняв Хрещення пророки Іоана Предтечи у водах річки Іордан. У співах служби цьому святу говориться , що Господь «очищення водою роду людському дарує»; «Струмені освятив еси Іорданськія, державу скрушив еси гріховну, Христе Боже наш...»

Як освячують воду?

Водоосвячення буває мале і велике: мале здійснюється протягом року неодноразово (під час молебнів, здійснення Таїнства Хрещення), а велике – лише в свято Хрещення Господня (Богоявління). Водоосвячення називається великим по особливій урочистості обряду, пройнятої спогадом євангельської події, яка стала не лише прототипом таємничого обмивання гріхів, але і дійсним освяченням самого єства води через занурення в неї Бога в плоті.

Велике водоосвячення здійснюється по Статуту в кінці літургії, після заамвонної молитви в самий день Богоявління (6 / 19 січня), а також і в надвечір'я Богоявління (5 / 18 січня). У самий день Богоявління водоосвячення здійснюється з урочистим хресним ходом до джерел води, відомих під назвою «Ходу на Йордан».

Як користуватися святою водою?

Вживання святої води в повсякденному житті православного християнина досить різноманітне. Наприклад, її вживають натщесерце в невеликих кількостях, зазвичай разом із шматочком просфори (особливо це відноситься до великої агіасме (води, освяченої напередодні і в самий день свята Хрещення Господня), кроплять своє житло.

Особливою властивістю святої води є те, що, додана навіть в невеликій кількості до води звичайної, вона надає благодатні властивості і їй, тому в разі браку святої води її можна розбавити простою.

Неможна забувати, що освячена вода – це церковна святиня, з якою зіткнулася благодать Божа, і яка вимагає до себе благоговійного ставлення.

Святу воду прийнято вживати з молитвою: «Господи Боже, да буде дар Твій святий і свята Твоя вода в залишення гріхів моїх, в освіту розуму мого, в зміцнення душевних і тілесних сил моїх, в здоров'я душі і тіла мого, в підкорення пристрастей і немочей моїх по безмежному милосердю Твоєму молитвами Пречистия Твоєя Матері і всіх святих твоїх. Амінь».

Хоча і бажано – з благоговіння до святині – приймати Богоявленську воду натщесерце, але по особливій нужді в допомозі Божій – при недугах або нападах сил – пити її можна і потрібно, не вагаючись, у будь-який час. При благоговійному ставленні свята вода залишається свіжішою і приємною на смак довгий час. Зберігати її слід в окремому місці, краще поряд з домашнім іконостасом.

А ось купатися самому або купати немовлят не потрібно. Свята вода може виливатися лише в особливе, таке, що не зневажається ногами, місце. У інших випадках вона використовується для скроплювання, але завжди з молитвою.

Якщо у вас свята вода зберігалася в пляшці, то краще її і надалі зберігати там, але якщо це не виходить, тоді пляшку потрібно висушити, і лише потім викинути.

«Трьохзвонна вода»

Відомо, що свята вода не псується і володіє цілющими властивостями. По старовинних рецептах найважчі хвороби лікуються святою «трьохзвонною» водою. Це свята вода, узята з трьох церков, розташованих так, щоб дзвін однієї не був чутний біля іншої. Її набирають при повному мовчанні, а потім зливають разом. Людина, що несе таку воду, не повинна ні з ким із зустрічних розмовляти, інакше цілюща сила може піти.

Духовні властивості святої води

У лабораторіях доктора технічних наук, професора Павла Госькова були проведені фізичні і біологічні аналізи святої і простої водопровідної води. Потім свята вода додавалася в звичайну воду в судини різною ємкістю в співвідношенні 10 г на 60 л. Остаточний аналіз показав, що звичайна вода перетворювалася на святу по своїй структурі і біологічним властивостям.

Це нагадує принцип дії лікарських препаратів в гомеопатії, коли у воді немає або міститься надзвичайно мала кількість ліків, але вода набуває структури, немов лікувальний препарат в ній присутній. Так само і свята вода: скільки б ви її не розбавляли, якщо зберігається позитивний, емоційний настрій і віра в її якість, додана вода набуде якостей цілющості.

«Заряджена вода»

Воду можна зарядити, подібно до того, як це роблять екстрасенси. Навіть якщо до цієї пори ви вважали, що не володієте жодними особливостями талантами в цій області, це не так. У кожної людини є своя енергетика, своє біополе. Чим чистіша і здоровіша людина, тим сильніше її біополе – воно стає помітним для оточуючих і уловлюється інтуїтивно.

Навіть якщо у вас енергетика ослаблена, ви все одно можете заряджати воду. Головне – емоційний настрій. Візьміть чисту воду, краще талу. Поставте її на сонці, наприклад, на підвіконня. Помилуйтеся нею. Відчуйте її чистоту. Уявіть, як енергія сонця насичує її радістю. Як потім вода вливається у вас і проникає в кожну клітинку організму. Як чиста вода починає «працювати», очищаючи клітку за кліткою і міняючи склад рідини в організмі. Як вода у вашому організмі структурується, тіло підтягується, бадьорішає, настрій покращується. Дрібними ковтками, не кваплячись, випийте стакан води.

Постарайтеся подовше зберегти цей стан, не кваптеся, нехай деякий час ваші рухи будуть розміреними і неквапливими.

Багато хто радить натщесерце вранці пити воду, збагачену киснем. Для цього багато разів (від 10 до 40) її неквапливо переливають із стакану в стакан, дивлячись, як струмує вода, слухаючи її дзюрчання, уявляючи, що так ллється вода з холодного, кристального джерела. Випийте воду дрібними ковтками.

Режим пиття

Норма – поняття відносне.

Оскільки вода виконує так багато важливих функцій. Наше тіло постійно потребує поповнення запасу чистою водою. Щодня з потом, сечею і диханням з організму виділяється мінімум 2-3 л води, які мають бути знову заповнені протягом доби. І це всього лише для того, щоб були задоволені наші мінімальні фізіологічні потреби.

Скільки потрібно пити води в день? Таке питання кожен ставив собі хоч би раз. Багато медичних і псевдомедичних робіт облетіла фраза: «Людина зобов'язана випити в день 8 стаканів води». Цьому твердженню не один десяток років і воно є усіченим варіантом рекомендації Національної академії наук США, розробленої ще в 1945 році. У цьому документі і прозвучала горезвісна фраза. Лише, як з'ясувалося, звучала вона трохи інакше. Необхідним для людини визнавалося 1мл води на кожну спожиту кілокалорію їжі.

Раціон сучасної людини в середньому – 2000-2500 кілокалорій, що дійсно дорівнює 8-ми стаканам води.

Потім слідувала фраза, про яку зазвичай забувають : «Більшість необхідної кількості води міститься в приготовленій їжі». Таким чином, горезвісні 8 стаканів не плюсуються до денного раціону, як це стверджують деякі поборники занадто здорового способу життя, а входять в нього.

Кількість води, що випивається, багато в чому залежить від її якості, але обмеження по вжитку все-таки існують.

Якщо в організм потраплятиме надлишкова кількість води (більше ніж можуть вивести нирки, шкіра і легені), знижуватиметься концентрація життєво важливих електrolітів (калію, натрію, хлору і т.п.), білків плазми крові.

Йоги пропонують випивати 10-12 стаканів води в день. Це перевищує згадану вище норму, тим більше, що йдеться про воду, що випивається, а не про ту, що поступає разом із сирими овочами, ягодами і фруктами. Чому розбіжності настільки великі? Одні бачать причину в кліматичних умовах (в Індії спекотно, тому люди повинні більше пити), інші копають глибше і намагаються прослідити відмінності в якості питної води.

Чи відомо вам, що настільки улюблені багатьма чай, кава, газовані напої, пиво і алкоголь є діуретиками. Відповідно, хоча спочатку ці напої начебто угамовують спрагу, вони сприяють виділенню рідини з організму.

Доведено, що коли ви п'єте каву, чай або навіть пиво, ваш організм звільняється від більшої кількості води, чим міститься в напої. З іншого боку, якщо говорити про кофеїн, то його помірний вжиток, навпаки, сприяє кращому засвоєнню рідини, чого не скажеш про мінеральну воду. Це мертва вода, яку не можливо оживити жодною дією на неї.

Про шкоду алкоголю і пива говориться багато і часто, але, мабуть, наш менталітет не сприймає концепцію безалкогольного життя. Тому давайте прагнути хоч би скорочувати уживання міцних напоїв.

Отже, добова потреба людини у воді може визначатися з розрахунку 40мл на 1 кг ваги, тобто 2,5-2,8л. В середньому з живленням і питтям ми споживаємо 1,5-2л (враховуючи воду у фруктах і овочах). Вода, що виділяється в результаті внутрішніх процесів, складає близько 400 мл. Не важко підрахувати, що загальна кількість води, необхідна для життєдіяльності, складає 2-2,5 л на добу. Практика показує, що людям крупної статури слід випивати 14 г води на кожних 450 г ваги. Людині вагою 90 кг необхідно 2,8 л води. Воду потрібно пити кожного разу, коли ви відчуваєте спрагу, навіть під час їди і обов'язково один стакан чистої води натще серця вранці, аби заповнити втрату води за вісім годин сну. Проте і ця рекомендація не є істиною в останній інстанції. Є люди, які по складу характеру схильні до більшого вживання води, інші – меншого. Перші зазвичай більше відчують і думають, другі – діють.

Обезводнення

Сьогодні тема обезводнення організму стала дуже актуальною. Особливою популярністю стала користуватися книга «Ваше тіло просить води» доктора медицини Ф.Батмангхеліджа. Піднімаючи тему напоїв-діуретиків, він ще раз підкреслив, що надмірне їх вживання (а сьогодні багато людей розучилися пити звичайну воду, вона їм здається «несмачною») сприяє обезводненню організму.

Людське тіло може більш-менш стерпно протриматися без води не більше трьох діб. Багато людей вважають, що обезводнення має місце тоді, коли тіло висихає подібно до соломи. Але навіть коли внутрішній вміст рідини опускається ледве нижче за норму, вже може настати обезводнення? Сухість в роті, приміром, є серйозною ознакою обезводнення, що почалося.

Хорошим індикатором потреби організму у воді служить колір сечі. Добре насичений водою організм виділяє безбарвну сечу – якщо не брати до уваги фарбувальні компоненти вашої їжі. У організмі відносно зневодненої людини сеча жовта. В стані сильного обезводнення людина виробляє сечу

помаранчевого кольору. (Правда деякі медики дотримуються іншої точки зору і вважають, що сеча не має бути безбарвною).

Коли людина випиває недостатню кількість води і її організм зневоднюється, клітки віддають накопичену в них енергію. В результаті вони починають більше залежати від енергії, що поступає з їжею, ніж від енергії, яку поставляє вода. У такій ситуації організм вимушений займатися накопиченням жиру і використовувати свої запаси білка і крохмалю – адже ці з'єднання йому розщепити легше, ніж накопичений жир.

Чим більше клітина зневоднена, тим більше вона залежить від енергії, що утворюється від їди, що сприяє накопиченню жиру, а енергію організм отримує від витрати білка і крохмалів. Так з'являються ознаки огрядності.

Суха шкіра, зморшки та інші зовнішні прояви – це не старість, а відсутність води в клітинах.

Вода не просто рідина, а живильне середовище для клітин. З обезводненням організму спочатку зменшується об'єм клітинної рідини (66%), потім позаклітинної (26%), а потім вже вода витягується з кров'яного русла (8%). Це відбувається для забезпечення водою, головним чином, головного мозку, клітини якого повинні постійно видаляти токсичні продукти, що утворюються в результаті його діяльності.

У мозку міститься до 85% води, а за деякими даними навіть до 92%, і втрата навіть 1% призводить до безповоротних наслідків.

Нирки дуже добре себе відчують, коли до них притікає кров, в якій міститься досить води. Їм тоді не потрібно перенапружуватися, намагаючись утримати воду з метою виживання. Навпаки, нирки виявляються в змозі прибирати більше токсинів, що сприяє зміцненню вашого здоров'я. Коли ж організм намагається зберегти, утримати воду в кровоносній системі, він для цього витягує її з клітин, клітини страждають від браку води, їх функціонування погіршується, і ризик захворюванню збільшується.

Наш мозок на 85% складається з води. Вода є другим по важливості після кисню матеріалом, необхідним для ефективної роботи мозку. Вода – це головний живильний елемент для всіх функцій мозку і передачі інформації. Саме тому вони отримують 20% крові з кровоносної системи, хоча складають всього 2% від загальної маси тіла. Причина, по якій мозок отримує пріоритет при розподілі води, полягає в нездатності клітин мозку давати життя новим, дочірнім кліткам. Клітини мозку живуть лише один раз. Якщо вони помруть, жодна інша клітка не займе їх місце. З народження до смерті одні і ті ж клітки здобувають освіти, набувають досвіду і несуть всю велику і велику відповідальність за управління повсякденними функціями організму. Значне обезводнення може підвищити температуру тіла, погіршити роботу м'язів,

негативно подіяти на витривалість і координацію, а також збільшити ризик інсульту.

Аби підтримувати свої нормальні фізіологічні функції, ваш організм кожні 24 години використовує і повертає в зворот приблизно 40 тисяч стаканів води. Він робить це щодня впродовж всього життя. В рамках даної моделі водного обміну і процесу рециркуляції залежно від умов довкілля вашому організму не вистачає від 6 до 10 стаканів води (сама вода; а чай, соки, молоко – це інше) в день.

«Воду потрібно пити перед їдою. Оптимальний час – 30 хвилин до їди. Це дозволить підготувати травний тракт, особливо тим, хто страждає гастритом, дуоденітом, печією, виразкою, колітом або іншими розладами травлення.

Воду потрібно пити завжди, коли ви відчуваєте спрагу (навіть під час їди).

Воду потрібно пити через 2,5 години після їди, аби завершити процес травлення і усунути обезводнення, викликане розщеплюванням їжі.

Воду потрібно пити вранці після пробудження, аби усунути обезводнення, викликане довгим сном.

Воду потрібно пити перед виконанням фізичних вправ, аби створити запас вільної води для виділення поту.

Воду повинні пити ті, хто схильний до запорів і споживає недостатньо фруктів і овочів. Два-три стакани води вранці відразу після пробудження діють як найефективніші проносні.

Аби повернути організм в нормальний «водний режим» можна скористатися порадою, що прийшла до нас з Індії. Вода для пиття має бути сирою і мати кімнатну температуру. Її треба пити, починаючи з 3-4 стаканів в день і кожні 10 днів додавати по 1 стакану. Через 60-70 днів ви випиватимете близько 10 стаканів в день (взимку 8-10 стаканів, а влітку 10-12 і більше). У цю кількість не входять вода, використовувана для приготування рідкої їжі (супи, компоти, соки, відвари та ін.). Воду йоги п'ють рівномірно, протягом усього дня, невеликими ковтками, по 2-3 ковтки, через 15-20 хвилин. Стакан води випивається за 1-1,5 години. Йоги радять тримати «черговий стакан» води на робочому місці, удома, тобто там, де ви в даний момент знаходитесь. Припиняйте прийом води за 10 хвилин до їди і відновлюйте його через 30 хвилин після споживання овочів, фруктів або ягід; через 2 години після їжі, яка містить крохмаль; через 3-4 години після прийому білкової їжі (під час їди вода сприяє поганому пережовуванню їжі, крім того вона розріджує шлунковий та інші травні соки, ускладнюючи роботу шлунково-кишкового тракту).

Надлишок води

Прочитавши тези доктора Батмангхеліджа, не кидайтесь напиватися. Цілком може бути, що у вашому конкретному випадку – присутні ознаки надлишку рідини в організмі. До таких відносяться часте і дуже рясне сечовипускання (більше 5 раз на добу), потреба сходити в туалет уночі, нетримання сеч, підвищена або часта легка пітливість, не пов'язана з жарою або фізичним навантаженням, вологість стоп і долонь, набряки, підвищене слиновиділення, необгрунтована плаксивість. Частою ознакою надлишку води є набряки різної локалізації: у нижніх частинах тіла до вечора, обличчя і повік вранці або після лежання, суглобів, слизової оболонки носа після лежання на животі. Тривожним показником є різниця в розмірах тіла вечірніх і ранкових, верхніх і нижніх, справа і зліва. Рясні місячні (у жінок), підвищений артеріальний тиск теж інколи вважають симптомами надлишку вологи. І – целюліт.

Поява деяких з цих ознак залежить від довколишньої температури. Так, при зниженні температури повітря і охолодженні тіла можуть з'явитися часте сечовипускання, закладеність носа, пітливість рук і ніг, піднятися артеріальний тиск і деякі інші ознаки, які швидко проходять при зігріванні. Це пояснюється тим, що при охолодженні зменшується об'єм периферичних судин, і рідина з крові переходить в тканини, в слизові оболонки або виводиться назовні (пітливість). Такий стан виникає при недоліку енергії, запасеної в клітинних мітохондріях. Тому, організм потребує підведення тепла ззовні (недолік калорій). В цьому випадку слід переглянути режим харчування.

Отже, вживання води має бути суворо індивідуальним.

Непогано було б побачити загальну картину захворювань. Так, наприклад, якщо ви худорляві і страждаєте від того, що у вас охолоджуються кінцівки, це може бути наслідком холоду в організмі (кажучи мовою китайської медицини). В цьому випадку рішення пити приведе лише до застою рідини, ослабить серце і стане причиною набряків. У даному конкретному випадку краще обмежити пиття, перейти на якийсь час на калорійну білкову їжу, присмачену спеціями. Перш ніж прийняти рішення, погляньте на таблицю, приведену на початку розділу в главі «Вода в людському тілі», оцініть, скільки води присутньо у вашому організмі.

Загальна порада може бути лише однією: прагніть споживати чисту воду і замінійте нею в міру можливості інші напої.