Дендротерапия – возьмите энергию у природы!

Русские красавицы издревле расчесывали волосы можжевеловыми и самшитовыми гребешками, чтобы не болела голова

А в целебниках, составленных при царе Алексее Михайловиче, есть такие советы: «Коли икры сводит, клади осиновое полено в ноги, а коли голова болит – под голову».

Большинство современных людей даже не подозревают, что практически все деревья, за исключением некоторых, оказывают прямое лечебное воздействие, для чего достаточно лишь прислониться к их стволу!

Никаких предрассудков!

Дендротерапия (в переводе — лечение деревьями) — метод лечения и профилактики, основанный на целебных свойствах деревьев. Все это только на первый взгляд кажется «бабушкиной» мистикой. Дендротерапия имеет вполне научные обоснования. Голландские ученые, обследовавшие 10 тысяч девушек от 16 до 26 лет, обнаружили, что квартирующие поблизости от леса болеют на 20% реже тех, кто прижился в мегаполисе. Но это не все! Биологи измельчили иголки сосны, листья березы, дуба и тополя, положили их на предметное стекло, капнули не очень чистой воды и понаблюдали в микроскоп за микробами. Через 10 минут погибли бактерии на стеклышке с сосновыми иголками. Через 15 – с дубовыми листьями. Береза и тополь расправились с микробами за 20-25 минут. Впрочем, и тут нет ничего сенсационного, поскольку научно доказано, что воздух под деревом гораздо чище, чем в блочном доме. Чем ближе к кронам, тем стерильнее. В сосновом и кедровом лесу в одном кубометре воздуха на высоте человеческого роста обнаруживается всего 700 микробных клеток. Прямо, как в операционной!

Так что, пока еще тепло и сухо, поспешите в ближайшую рощу или парк. Между прочим, этимологически русское слово «здоровье», «здравие» происходит от сочетания «с древа». И это неслучайно.

Наедине с древесными докторами

Издавна для бань вязали веники из ветвей. Почему? Это способно зарядить человека позитивной энергией. В нашем современном мире очень популярны деревянные дома. Всего лишь модное веяние в архитектуре? Отнюдь. Дело в том, что даже в таком виде дерево способно благотворно влиять на человека.

Деревья лечат психику, стимулируют работу сердца, активизируют обмен веществ, снимают головную боль, уменьшают последствия стресса. Может быть, именно поэтому мы так любим гулять в лесу или в парке, прислушиваться к шуму листвы, вдыхая ее ароматы... Многие вообще чувствуют себя в лесу совсем другими людьми, молодеют. Вспомните, сколько прекрасных строк оставили нам о русском лесе классики!

Такое воздействие на нас оказывает не только чистый воздух, но и скрытые силы живой природы. И, между прочим, уже доказано, что деревья и другие растения способны обмениваться между собой энергией, чувствовать и общаться.

Деревья делятся на «доноров», которые отдают человеку положительную энергию, и на «вампиров», которые способны забрать отрицательную. К первым принадлежат сосна, акация, береза, рябина, яблоня и т.д. Ко вторым – ель, пихта, тополь, осина можжевельник, черемуха, ива, ольха. Чтобы получить энергию от дерева, достаточно прислониться к нему спиной и настроиться на взаимодействие. Для этого нужно дать дереву имя, пообщаться с ним, рассказать о своих проблемах. Затем, расслабившись, представить, как теплая волна медленно идет по телу сверху вниз. При этом нужно дышать ритмично: вдох (4-8 секунд) – задержка дыхания (4 секунды) – выдох (4-8 секунд).

Чтобы отдать свою отрицательную энергию, надо приблизиться к дереву на расстояние 20 сантиметров, встать к нему лицом и мысленно обратиться за помощью. После чего действовать по той же схеме (расслабление и ритмичное дыхание).

Специалисты советуют заниматься дендротерапией рано утром либо же с 16-18 часов, но не позднее, чем за 2-3 часа до сна, чтобы не вызвать его расстройство. Стоять около дерева следует не более 2-3 минут во избежание скачков артериального давления. Следует учесть, что зимой энергетический потенциал снижается на 50-70% у лиственных пород деревьев и на 15-25% – у вечнозеленых. Поэтому зимой можно увеличить время сеанса получения природной биоэнергетики до 5-7 минут.

Стоит также отметить, что плодоносные деревья наиболее активизируют свои целебные возможности в период цветения.

К тополю нужно относиться с осторожностью, ибо это дерево не только в состоянии забрать у человека отрицательную энергию, но и вызвать головные боли. Да и вообще к дендротерапии следует подходить серьезно, поскольку известны случаи неправильного взаимодействия, когда у человека ухудшается состояние. Крайне важно выбрать дерево, которое поможет вам, а не наоборот. Поэтому проводить первый сеанс лучше со специалистом, который в этом разбирается и имеет опыт.

В заключение – о целебных свойствах некоторых видов деревьев.

Дуб является сильным генератором положительной энергии и способствует улучшению мозговой деятельности. Дуб также выступает антистрессовым средством, активизирует жизненные потоки.

Береза – одно из наиболее почитаемых деревьев у славян. Она может взять на себя любые болезни, отведя их от человека, является источником энергии и жизненных сил, концентрирует силы и внимание. Это дерево также прекрасно ионизирует воздух.

Лиственница исцеляет нервные расстройства, особенно сопровождаемые приступами меланхолии и депрессии. Ее влияние помогает увидеть лучшие стороны жизни. В домах из лиственницы рекомендуется жить людям с психологическими проблемами с целью восстановления жизненного потенциала.

Сосна, бук, липа, яблоня и ясень повышают общий тонус и сопротивляемость организма, снимают усталость, последствия стрессов. Продолжительное нахождение человека в сосновом улучшает способность переживать стресс без разрушительных последствий для организма человека.

Осина, ива и тополь успокаивают, дают ясность мышления, ощущение перспективы. Только не стоит слишком усердствовать с использованием их целебных свойств, поскольку они обладают и мощными «вампирическими» способностями, забирая энергию при долгих контактах.