

A top-down view of various sewing supplies scattered on a light-colored fabric surface. The items include several spools of thread in different colors (blue, pink, red, green), a silver measuring tape, various buttons (wooden, plastic, fabric), fabric scraps with different patterns (floral, stripes, polka dots), and some small fabric flowers. The background is a plain, light-colored fabric.

ГКУ СО КК
«Крыловский КЦРИ»

Польза рукоделия

Подготовила инструктор по труду
Авджян Л.Ю.

Многие женщины увлекаются различными видами творческой деятельности для души. Но мы редко задумываемся, какую же пользу для здоровья могут приносить разные виды рукоделия.

Рукоделие приносит в дом спокойствие, умиротворение, покой, а созданные собственными руками вещи создают особую ауру — в доме случается меньше ссор, и домочадцы реже болеют. Процесс рукоделия способен нормализовать работу всех наших внутренних органов, помогает облегчить хронические боли, делает нас стрессустойчивыми.

Известно, что на теле человека есть различные точки, при воздействии на которые можно причинить вред либо пользу отдельным частям тела и органам, а так же вызвать недуг, либо помочь в излечении некоторых болезней. Ведь когда мы занимаемся тем или иным видом рукоделия, то воздействуем на определенные точки - нервные окончания на наших «золотых» ручках.



Так что же происходит с нами, когда мы шьем, вяжем, вышиваем?

Если вы страдаете гормональными нарушениями, у вас проблемы с сердцем или плохая свертываемость крови вам подойдет **макраме**. Еще макраме избавляет от головной боли, раздражения, положительно влияет на нервную систему, а также успокаивает желудочные боли, облегчает спазматические боли мышц, боли в костях из-за старых травм. Не рекомендуется заниматься макраме людям с чувствительной кожей.

Ручное вышивание - лечит головные боли и шум в ушах, умственную усталость, нервное перенапряжение, воспалительные заболевания половых органов, растяжения связок, профессиональные заболевания рук и ног, пищевые расстройства, болезни мочевой системы, кровеносной и лимфатической систем. Снимает порчу и сглаз, защищает от внешних негативных воздействий.



Бисероплетение - лечит бессонницу, рассеянное внимание, головные и зубные боли, нарушения обмена веществ, хронические заболевания дыхательных путей, судороги.



Шитье - самое сильное воздействие идет на глаза, руки и косвенно на мозг. Лечатся болезни сердца, связанные с нарушением ритма, снижается артериальное давление, нормализуется внутричерепное давление, предотвращаются или облегчаются нервные срывы, шоки, головные боли, бессонница, усталость, уменьшается склонность к запорам и вздутию живота, улучшается состав крови.

Шитье предметов интерьера - лечит головные боли, связанные с погодными условиями, болезни печени, селезенки, почек, снимает, нервные стрессы, усталость глаз, шум в ушах, отеки век и пальцев, стимулирует деятельность желудка и обменные процессы в организме.

Шитье мягких игрушек - лечит аллергии, депрессии, агрессивность, мании, болезни пищеварительного тракта, вялость, сонливость, болезни рук, помогает при физической и умственной усталости, нарушении координации, нарушениях в работе вестибулярного аппарата, при не наследственных болезнях крови, нарушениях функций мозга, потере ориентации во времени, снижает давление.



Выжигание по дереву - снимает напряжение, нервные тики, помогает при лечении хронических заболеваний простудного характера, язвы, болезней желудка, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы, ускоряет лечение при растяжении связок, уменьшает болевые ощущения во время судорог, нормализует давление.



Вязание на спицах - лечит сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварения, зубные и головные боли, воспаление почек, болезни нервной системы, помогает при травмах позвоночника, сотрясении мозга, способствует скорейшему выходу из депрессий и помогает переносить тяжелые потрясения.

Вязание крючком - помогает избавиться от головных, зубных и ушных болей, лечит простудные и кардиологические заболевания, склероз, заторможенность нервных процессов, болезни печени и почек, остеохондрозы, повышенную утомляемость и боли из-за старых травм.

Пэчворк (лоскутная техника шитья) - лечит головные боли, боли и судороги в ногах, простудные и легочные заболевания, болезни голосовых связок, носовые кровотечения, повышает свертываемость крови, уменьшает заторможенность.



