

Самомассаж ГОЛОВЫ

Все мы немножко йоги, и редко кто из нас не пробовал их рекомендации по гимнастике. Такие легкие и эффективные упражнения! Я расскажу вам еще об одном секретном средстве индийских долгожителей — про массаж головы.

Материал подготовила Полина РЕКА, мастер нетрадиционных воздействий



Впервые массаж головы как лечебное средство упомянут еще в древнекитайских трудах за 3 тысячи лет до н. э.! Делали его и туземцы в странах Америки и Африки. Применялся он и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии. Причем за 12 веков до н. э. его рекомендовали не только как лечение, но и с гигиенической целью. Так что нам с вами грех не воспользоваться искусством древних. Только нужно усвоить некоторые правила. К примеру, массировать голову нужно стоя или сидя в удобной позе. Одежда должна быть свободной, тугой воротник необходимо расстегнуть.

Все движения делают по направлению роста волос: от макушки вниз к ушам, по затылку к шее, к бровям.

1. Поглаживание

✓ Ладонями поочередно (их накладывают так, чтобы пальцы соединились на макушке) поглаживают сначала боковые

части головы, не задевая ушных раковин, затем лобную и затылочную части. Подушечками пальцев обеих рук поочередно поглаживают те же зоны.

2. Надавливание

✓ Ритмично надавливайте основаниями ладоней сначала на боковые части головы, затем на лоб и затылок, на которые следует оказывать несколько большее давление.

✓ Повторите движения подушечками всех пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев.

3. Растирания

Кругообразные, прямолинейные и спиралевидные.

✓ Выполняйте подушечками всех пальцев, которыми вы должны не только надавливать на кожу, но и сдвигать и растягивать ее. Двигайтесь от макушки к ушам, затем от макушки по затылку к шее и надбровным дугам.

✓ После повторите поглаживание, а затем кругообразными движениями разотрите височные части. При растирании не следует сильно давить на кожу, чтобы избежать болевых ощущений.

4. Разминание

✓ Основанием ладони одной или одновременно двух рук надавите на кожу, а затем смещайте ее в разные стороны. Разминание делайте так же: сначала с боков головы, затем перейдите к затылку и лобной части.

5. Поколачивание

✓ Подушечками четырех пальцев (кроме большого) обеих рук слегка поколачивайте всю голову, более интенсивно на лбу и затылке.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ гипертония 2-й и 3-й степени;
- ✓ ярко выраженная алопеция (патологическое выпадение волос);
- ✓ травмы головы.

✓ В завершение сделайте поглаживание всей поверхности головы подушечками всех пальцев и основанием ладони.

Самомассаж головы в течение 3–5 минут снимает усталость и головную боль даже после большой физической или умственной нагрузки. Если вы захотите сделать массаж во время приступа мигрени, опустите голову и прижмите подбородок к груди. Для профилактики головной боли, а также для улучшения питания кожи и укрепления корней волос делайте массаж ежедневно по 3–5 минут.

Здравствуйте, уважаемая Элеонора!

Я уже много лет в браке, у меня взрослая дочь. У мужа очень сложный характер: за нашу совместную жизнь мне часто приходилось чем-то жертвовать, идти на уступки. Порой даже казалось, что я потеряла себя прежнюю: стала более замкнутой, реже смеюсь, радуюсь жизни. В последние годы беспокоюсь за дочь. Она девушка добрая, интересная, но пока не реализовала себя в профессии, да и в личной жизни трудности.

С 2013 года она живет самостоятельно. В декабре 2016-го у нее с женихом произошел крайне неприятный инцидент (в конфликт была вовлечена и я). Вся наша семья тяжело переживает случившееся. И вот под Новый год еще один удар: на работе мне объявили о сокращении. Чувствую, что делаю что-то не так, но не пойму, в чем именно мои ошибки.

У дочери с ее молодым человеком сейчас вроде бы все налажилось, подали заявление в ЗАГС. Очень волнуюсь за нее: скажите, будет ли она счастлива? Подходят ли молодые друг другу? И каково ее предназначение в жизни?

Хочу спросить и о себе. В какой сфере мне стоит искать работу? Быть может, пока лучше уделить время семье и родителям?

Я интересуюсь астрологией, и мне хотелось бы уточнить один вопрос. В моем кармическом гороскопе натальная Луна, Лилит, Селена и ретроградный Сатурн в одном знаке — в Рыбах. Что это значит?

Спасибо!

Здравствуйте!

Соединение Черной Луны, Белой Луны и Сатурна в Рыбах в XII доме вашей карты говорит о том, что в прошлых воплощениях вы так и не смогли сделать главный духовный выбор, ведь Рыбы и XII дом связаны с верой, служением, отречением. Не исключено, что вы смешивали понятия добра и зла в магической практике. Теперь предстоит окончательно определиться, поэтому желательнее больше внимания уделять духовному развитию. «Экзамен» вам придется сдавать в возрасте 63 лет, когда соединятся циклы Черной и Белой Луны. Важным моментом станет время возвращения Сатурна (в 59–60 лет). Вам нужно четко определиться с понятиями добра и зла, со своим духовным путем, отношением к магии, гаданию, общению с миром духов и т. д. Присутствие Сатурна делает вы-

бор особенно важным и серьезным. В вашей карте Восходящий узел находится на асценденте, так что всегда и во всем следует рассчитывать только на себя. Нисходящий узел в VII доме говорит о том, что мужа и прочие партнеры в вашей жизни являются кармическими, но рано или поздно эти отношения будут закончены. Что касается работы, вы могли бы стать хорошим психологом, астрологом-консультантом, специалистом по Таро и т. д. Конечно, с учетом правильного выбора между Черной и Белой Луной в Рыбах. В вашей карте открыт Высший Зодиак, знак Ворона, который предопределяет тяжелые жизненные испытания. Вместе с тем Ворон — самый магический, самый отрешенный знак: сначала он очищает себя и свою душу от скверны, а затем помогает другим.

Более приземленные профессии могут быть связаны с выделенным знаком Тельца (вам подходят пищевая отрасль, фермерство, индустрия красоты, искусство, торговля). А также Козерога, в котором находится Х-дом: работа на производстве, строительство, организационный менеджмент. Но поскольку Козерог — пустой знак и в нем (и в X доме!) находится планета Вакхья, то ваша карьера и выбор профессии будут определяться цепочкой случайностей, и вам совершенно не нужно напрягаться в поиске своего дела (оно само должно вас найти).

В ближайшие 2 года действительно лучше уделить время семье, детям, родителям: поиски работы в этот период едва ли приведут к желаемому результату.

У вашей дочери в X доме карьеры, прямо в зените, находятся Юпитер и Белая Луна, так что она непременно добьется успеха. Яркое выражение знак Козерога: ей, в отличие от вас, нужно самой прокладывать себе профессиональный путь. Вашей дочери подойдет любая деятельность, так или иначе связанная с семейей, домом, недвижимостью, а также работа с детьми, ведь Восходящий узел и Солнце находятся в V доме. Она очень творческий, талантливый человек. Обратите внимание на Черную Луну во II доме, в Скорпионе. Девушке категорически нельзя участвовать в сомнительных финансовых авантюрах, иметь дело с чужими деньгами: есть риск финансовых потерь (следствие накопленной кармы).

С молодым человеком совместимость неплохая, но у обоих присутствуют кармические долги по отношению друг к другу, связанные с Черной Луной. Поэтому вполне вероятны сложные, неприятные ситуации, и здесь все зависит от духовного развития будущих супругов.

Элеонора ГИНЗБУРГ

Здравствуйте, Ольга Фост!

Меня очень беспокоит семейная жизнь моей дочери. Она с мужем часто спорит, ссорится, им очень нелегко принимать совместные решения. Какие перспективы у этого союза? Дело в том, что дочь и зять — совершенно разные люди. У него тяжелый характер, а ей постоянно приходится подстраиваться... С другой стороны, парень он работающий, старается ради семьи, сына любит. Хватит ли у моей девочки терпения? Сохранят ли они отношения хотя бы ради сына?

Уважаемая читательница!

Совместимость гороскопов Евгении и Евгения очень хорошая. Так что, я уверена, проживут они долгие совместную жизнь. Хотя их индивидуальные гороскопы довольно сложные, и отношения далеко не безоблачные. Хочу заметить, что в этом браке нелегко приходится не только вашей дочери, но и ее супругу: он тоже во многом вынужден подстраиваться.

В ближайшие 1,5–2 года им может быть особенно непростое, но выдержать необходимо — и ради самих себя, и ради сына.

После 2019 года станет ощутимо легче, а уже к 2022-му и подавно: тучи развеются, будет намного больше солнца и радости в их совместной жизни.

Ольга ФОСТ

СЕНТЯБРЬ БЕЗ БОЛЕЙ И ХВОРЕЙ

Осень — настоящая проверка организма на прочность. Именно в этот период активизируются вирусные инфекции, дают о себе знать хронические болезни, снижается иммунитет. Мы подобрали средства, которыми, как нам кажется, следует запастись в сентябре. Они помогут противостоять сезонным недугам и улучшат самочувствие.

Целебный свет

Укрепить иммунитет и поддержать здоровье организма можно с помощью фототерапии. Так, аппарат «Дюна – Т» способствует улучшению состояния сосудистой стенки, усилению кровотока, нормализации сердечно-сосудистой деятельности организма. Свет прибора помогает уменьшить боль и отек, снять напряжение мышц, ускорить процесс сращения тканей. Благодаря аппарату выздоровление при гриппе и простуде наступает быстрее, а медикаментозная нагрузка снижается.



Победа над простудой

Подхватили ОРЗ или грипп? Попробуйте принять противостудное средство. Нам нравится «Терафлю». Этот комплексный препарат на основе 4 компонентов борется с основными проявлениями болезни: снижает температуру, облегчает головную и мышечную боль, способствует устранению насморка.



Легкость в ногах

Если после трудового дня ноги гудят и отекают, обратите внимание на венотоники на основе каштана. Наиболее действенным нам показался тонизирующий гель «Лошадиная сила» с конским каштаном и экстрактом пиявки. Его можно использовать при повышенных нагрузках на нижние конечности и после интенсивных занятий спортом. Ингредиенты, входящие в состав геля, способствуют укреплению венозной стенки, повышают тонус вен и эластичность сосудов, устраняют тяжесть в ногах, уменьшают выраженность капиллярной сетки.

Очищение и похудение

Начало осени — идеальное время для детоксикации. Мягко очистить организм помогают натуральные энтеросорбенты. К примеру, морской комплекс «Система очищения» способствует запуску естественных процессов очищения в организме, блокирует усвоение жира, уменьшает аппетит и нормализует обменные процессы. Средство не имеет слабительного и мочегонного эффекта, поэтому не доставляет неудобств во время приема курса.



Здоровье суставов

С наступлением холодов обостряются хронические заболевания опорно-двигательного аппарата. Для восстановления и защиты суставов часто используют средства, содержащие глюкозамин. Этот хондропротектор входит, например, в состав растительного безалкогольного бальзама «Шустер Артрогель». Средство благотворно влияет на состояние суставов, а также оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

Живительное тепло

Продуло шею или скрутило мышцу? Прогрейте больное место, чтобы уменьшить воспаление. Например, можно воспользоваться массажным разогревающим кремом для тела в области мышц «Акулий жир и имбирь». Активные компоненты крема снимают боль, отечность и воспаление тканей, восстанавливают кровообращение, помогают при судорогах и онемении. Крем может применяться как вспомогательное средство для разогрева мышц при больших физических нагрузках и занятиях спортом.

Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Имеются противопоказания: необходимо ознакомиться с инструкцией или получить консультацию врача.

Закрытая школа магии Алёны Полынь

Каждый месяц 12 счастливых получают возможность вылететь из гнезда ведьмы — именно так место обучения называет ведьма Алена Полынь.

Теплая уютная квартира и правда напоминает ведьмино гнездышко. Со стен на нас смотрят мистические картины, медленно плывут рыбы в голубоватой воде аквариума, арочные окна добавляют шарма и магии, а в другой комнате ангелочки и птички поют свои трели. Зайдя сюда, уже хочется остаться понаблюдать за рыбами, рассмотреть картины, пообщаться с певичками канарейками — все пронизано магически глубоким смыслом и радует душу.

Именно здесь три дня с утра до вечера Алена Полынь обучает 12 ведьм и ведунов колдовству. — Чему можно научиться за три дня? — Ясновидению, ясночувствованию, ритуальной магии. А вообще я обучаю получать магические знания приобретаю из Источника, минюя учителей. — Неужели каждый пришедший в вашу школу сможет научиться колдовать и получить возможность ясновидения?

— Да, каждый! Ведь в мою закрытую школу могут прийти только посвященные у меня. — Как пройти посвящение и что для этого нужно? — Чтоб пройти посвящение в ведьму или ведуна, нужно написать мне. На сайте «Империя сильнейших ведьм» есть специальная форма, где уже прописаны вопросы, на которые нужно ответить. — Что даёт посвящение у вас и чем оно отличается от иных посвящений? — Всю информацию не помещать в одну статью. Тем, кто хочет пройти у кого-либо посвящение, я рекомендую книгу, вышедшую в издательстве «Велигор», «Посвящение в ведьму», автор Алена Полынь. Даю полное магическое название, чтобы точно нашли. Если говорить кратко, то посвящение в ведьму у меня дает Все! Потому что я посвящаю в поток

Изначальной Силы, минуя религии. Запомните: посвящение в ведьму никогда не связано с убийством животного или отлучением от эгрегора религии или худой икон. Все это говорит о узкости того, кто собирается вас посвятить и загнать в еще более узкие рамки, чем было до посвящения.

— Алена, вы имеете учеников во многих странах. Это так? — Не во многих, а во всех! «Империя сильнейших ведьм» — единственная в мире магическая организация международного уровня, не делящая магию на национальности, религии и учения, источник всего Изначальной, и именно в него мы окунаемся, глубина сия неисчерпаема. Мне очень хочется пригласить всех вас на сайты «Империя сильнейших ведьм», «Чин женчины» и «Радость ИСВ». Все интернет-ресурсы «Империи» созданы для вашего познания, в поиске самого себя

человек и то часто путается, что уж говорить о Изначальной, но, найдя себя, человек находит Изначальное, и наоборот.

К сожалению, даже бытовые вещи человеку непонятны, и он продолжает действовать как все. Например, задувание свечей на пироге в день рождения — ведь это вы задуваете свет своего жизненного пути. Пирог сладкий со свечами есть благодарность Роду за прожитые года, после сгорания свечи должны потухнуть сами, после чего пирог относится под дерево, но не съедается и не задуваются свечи на нем. Такая мелочь, а бед от нее много!

В центре прием ведут ведьмы, помимо решения ваших проблем, в центре можно попить чай в душевной обстановке с мастерами, пообщаться с мастящей соевой, посетить единственную в Москве магическую библиотеку и взять совершенно бесплатно книги почитать, а также подобрать для себя что-то в эзотерическом магазинчике. Адрес центра: г. Москва, ул. Осташковская, д. 30. А еще раз напоминаем наш телефон: +7 (495) 740-98-72. До встречи!

Информацию об обучении в школе можно получить на сайте «империя-сильнейших-ведьм.рф» или по телефону +7 (495) 740-98-72



Ну а тем, кому срочно нужно решить проблемы, предлагаю пока посетить центр парапсихологии Алены Полынь. Тел.: +7 (495) 740-98-72

В центре прием ведут ведьмы, помимо решения ваших проблем, в центре можно попить чай в душевной обстановке с мастерами, пообщаться с мастящей соевой, посетить единственную в Москве магическую библиотеку и взять совершенно бесплатно книги почитать, а также подобрать для себя что-то в эзотерическом магазинчике. Адрес центра: г. Москва, ул. Осташковская, д. 30. А еще раз напоминаем наш телефон: +7 (495) 740-98-72. До встречи!