Î ÏÎËÜÇÅ ÄÎÌÀØÍÅÉ ÓÁÎÐÊÈ

Îêàçûâàåòñÿ, óáîðêà ìîæåò ïðèíåñòè çíà÷èòåëüíóþ ïîëüçó íàøåìó çäîðîâüþ. Â õîäå èññëåäîâàíèÿ, ïðîâîäèâøåãîñÿ ñ ó÷àñòèåì 20
ëó÷øèõ ñðåäñòâ äëÿ ïðîôèëàêòèêè ðàêà ãðóäè è äðóãèõ îíêîëîãè÷åñêèõ çàáîëåâàíèé. Óáîðêà ñïîñîáíà óëó÷øèòü íàøå çäîðîâü
Ïî÷àùå óáèðàòüñÿ ðåêîìåíäóþ è áóäóùèì ìàìàì. Åñëè áåðåìåííàÿ æåíùèíà çäîðîâà, ëåãêèå íàêëîíû òóëîâèùà è ïðèñåäàíèÿ, ñòèì

À êîãäà ìàëûø ðîäèòñÿ è ÷óòü-÷óòü ïîäðàñòàò, ñ íèì òîæå ïîëçíî ïîèãðàòü â … óáîðêó. Ñîãëàñíî ïîïóëÿðíîìó ìåòîäèêå Ìî
â íáùèå ñåìåéíûå äåëà.
Ñïåöèàëèñòû óòâåðæäàþò, ÷òî ó íàâåäåíèÿ ïîðÿäêà åñòü è ïñèõîòðåðàïåâòè÷åñêèé ýôôåêò. Òàê:
- ×àùå âñåãî èìåííî ñ óáîðêè ìû íà÷èíàì ïîâòîðÿ æèçíü, áóêâàëüíî ñìûâàÿ âñå ïëîõîå, ÷òî áûëî ó íàñ â ïðîøëîé æèçíè, è îñâîáîæäàÿ ì
- Èíîãäà óáîðêà ïîçâîëÿåò âûïëåñíóòü íåãàòèâíûå ýìîöèè. Âåðíóâøèñü äîìîé â ïëîõîì íàñòðîåíèè, ìîæíî çàíÿòüñÿ óáîðêîé, ýòî ïîìîæåò
- Óáîðêà ñòðóêòóðèðóåò ìûøëåíèå: ïåðåêëàäûâàÿ ïðåäìåòû ñ ìåñòà íà ìåñòî, ìû ðàñêëàäûâàåì ïî ïîëî÷êàì è ñâîè ìûñëè. Âî âðåìÿ
ìûñëåé, ÷òî òîæå èíîãäà î÷åíü àêòóàëüíî.
È âñå-òàêè ïîìíèòå, ÷òî âñå õîðîøî â ìåðó. ×ðåçìåðíàÿ àêêóðàòíîñòü òàêæå ìîæåò áûòü ñâÿçàíà è ñ ìèêðîáíîñòüþ. Ýòî íåâðîòè÷
áûëî âîçìîæíî, òî âîâñå íå ïîëåçíî äëÿ çäîðîâüÿ.

Ïîäãîòîâèëà È. Ñóìàíîâà