

Не только прекрасное времяпровождение, а и душевная гармония, покой, улучшение психологического и физического состояния здоровья привлекает любителей заниматься рукоделием. Упражнения при участии пальцев рук влияют на память, развитие головного мозга, так как на кистях располагается множество рефлексорных точек, связанных с центральной нервной системой и внутренними органами человека.

В современном мире человечество постоянно подвержено стрессам из-за сумасшедшего ритма жизни, тяжелого физического или умственного труда. После напряженного дня невольно хочется отдохнуть от всех проблем, расслабиться. Занимаясь вязанием, вышиванием, бисероплетением, резьбой по дереву человек успокаивается, становится уравновешенным, забывает о мелких неприятностях, к тому же приносит пользу, создавая неповторимые шедевры, украшающие свой быт или гардероб.

Нервную усталость, перенапряжение снимает [рукоделие](#) — вышивание, бисероплетение или шитье. Эти виды занятий способны поддерживать сосуды в тонусе, улучшать координацию движений, снимать головные боли, особенно у людей, перенесших травмы головного мозга, способствовать развитию интуиции, а также улучшать слух. Бессонница, мигрень, зубная боль, нервные расстройства могут навсегда исчезнуть, если начать создавать украшения из бисера.

Макраме помогает избавиться от сонливости, спазматических болей при переломах костей и головной боли, а также способствует нормализации работы почек и сердца. Незаменимым помощником при простудных заболеваниях, насморке, болях в горле может стать пэчворк. Занятия лозоплетением помогают при запястном синдроме, улучшают мелкую моторику рук.

Любое прикосновение к дереву уже приносит огромную пользу человеку, а если еще и заниматься резьбой или росписью деревянных изделий, то можно избавиться от одышки, бронхита, удушающего кашля.

Таким образом, занятия рукоделием не просто возможность приятно провести время, но и шанс сохранить здоровье, находиться постоянно в приподнятом настроении.