Множество ученых постоянно твердят о том, что правильное расслабление является главной профилактической мерой для сохранения здоровья. Во время вязания создаются все условия для глубокой медитации, при замедляется сердцебиение и нормализуется кровяное давление. В таком состоянии вы не просто даете организму передышку, но и проводите профилактическое лечение – во время полной релаксации снижается гормон стресса, что способствует нормализации всех жизненных функций.





