

Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті розкривається сутність та надаються рекомендації нетрадиційних засобів зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі.

Ключові слова: здоров'я, людина, оздоровлення організму, загартовування, харчування.

Abstract

The article reveals the essence and provides recommendations for non-traditional means of strengthening the health and physical development of man in the modern society.

Keywords: health, person, body rejuvenation, hardening, nutrition.

На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної людини змушує задуматися не тільки лікарів, а й фахівців з оздоровлення і, кожному окрему людину. Стає очевидним той факт, що існуючі оздоровчі системи населення втрачають ефективність впливу. Разом з традиційними методами оздоровлення людини, такими як спортивні ігри, легка атлетика, аеробіка, плавання і т.п. зараз усе популярнішими стають нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, а саме: аромотерапія, апітерапія, йога, загартовування, деякі системи оздоровчого голодування.

Нетрадиційна медицина являє собою сукупність методів діагностики, лікування та профілактики захворювань, які можуть надати дієву допомогу людині або полегшити страждання, викликані стресом, тривогою, алергією, застудою, грипом, і багатьма іншими недугами.

Розглянемо такі види нетрадиційних методів оздоровлення організму людини як аромотерапія, апітерапія, загартовування.

Аромотерапія – це лікування, засноване на застосуванні натуральних ефірних масел. Лікування необхідно хворим, для молодих і красивих, це «спосіб поліпшення настрою і стану за допомогою запахів». Потрапляючи через дихальні шляхи в організм людини, аромати роблять цілющу і очищаючу дію. Ти заспокоюєшся, повертається душевну рівновагу, життя знову набуває яскраве забарвлення.

Найперші методи аромотерапії були розроблені древніми єгиптянами. Спочатку аромати використовувалися в релігійних цілях – широко було поширене обкурювання пахощами храмів і палаців. Потім єгипетські цілителі звернули увагу на цілющий вплив аромотерапії на здоров'я людини, не дарма єгиптяни називали ніс «центром черепа». Вони використовували аромати для догляду за шкірою, додавали їх в їжу і вино. Жерці впливали на свідомість людей, вміло використовуючи потрібні аромати, щоб ввести присутніх в транс.

Існує величезна кількість масел або їх сумішей, які можна застосовувати для зняття стресу. Аромотерапевти не рекомендують використовувати одне і те ж масло або суміш масел дуже довго – вони можуть втратити свою ефективність. Сьогодні відомі близько 200 різних ефірних масел, які можуть зробити сильний цілющий вплив і при грамотному використанні не заподіють побічних ефектів.

Апітерапія – лікування продуктами бджільництва. Доглядаючи за бджолами, люди помітили, що після укусу підвищується життєвий тонус, з'являється прилив сил, поліпшується настрій, зменшуються прояви багатьох захворювань. У Західній Європі, Китаї, Індії розуміння ролі бджололиної отрути досягло вершин. У Китаї бджололина отрута використовувалася як засіб проти отруєнь отрутами, для омолодження, при захворюваннях суглобів. В Індії був виготовлений еліксир молодості на основі бджололиної отрути. Гіппократ лікував хворих за допомогою бджололиних укусів. Він писав: «Лікар лікує, а природа виліковує». Апітерапія включає в себе прийом, з лікувальною метою, меду прополісу, квіткового пилку, маточного молочка, бджололиної отрути і воску.

Апітерапія в першу чергу передбачає посилення та активізацію імунної системи людини і

відновлення природних сил організму, що дозволяють протидіяти різним патогенним засадам, за допомогою його стимуляції. Апітерапія передбачає дотримання відповідних дієт, в деяких випадках детоксикації організму, фізичних навантажень.

Загартовування – це система спеціального тренування терморегуляторних процесів організму, що включає в себе процедури, дія яких спрямована на підвищення стійкості організму до переохолодження або перегрівання. В його основі лежить багаторазовий вплив тепла, охолодження і сонячних променів. При цьому в людини поступово виробляється адаптація до зовнішнього середовища. У процесі загартовування вдосконалюється робота організму: поліпшуються фізико-хімічний стан клітин, діяльність всіх органів і їх систем. У результаті загартовування збільшується працездатність, знижується захворюваність, особливо простудного характеру, поліпшується самопочуття. Найбільш сильна процедура загартовування – моржування. Але вона має ряд протипоказань, особливо протипоказано дітям, підліткам і людям, які постійно страждають захворюваннями верхніх дихальних шляхів. В моржуванні повинна передувати підготовка організму, що полягає в регулярних обливаннях з поступовим зниженням температури води.

Одним з найпоширеніших видів загартовування є ходіння босоніж. При тривалих перервах в загартовуванні його ефект знижується або втрачається зовсім. Починати загартовування і потрібно тільки після відвідування і перевірки лікаря, так як і загартовування – це тренування, а не лікування, і людям із захворюваннями і зі слабким імунітетом подібні процедури можуть бути протипоказані.

Не менш оздоровчий ефект має заняття йогою. Більшість сучасних людей, які ведуть сидячий спосіб життя, недостатньо уваги приділяють своєму тілу. Внаслідок цього, нервові волокна стають млявими й поступово атрофуються. Йога тонізує ці нерви й одночасно збуджує пов'язані з ними центри мозку. Вправи йоги впливають на кожну частину тіла. Розтягуючи й тонізуючи м'язи й суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вправи з йоги звільняють величезні запаси енергії.

При роботі з фізичним тілом – проводиться ретельне очищення всього організму від шлаків і токсинів, чиститься кишечник, пазухи носа, мова, робляться спеціальні вправи для очей і дихальної системи. При роботі зі свідомістю – усуваються всі негативні думки й емоції, очищається сфера підсвідомості від накопиченого роками негатива, створюється настрій на бездоганність у справах і вчинках. Така практика внутрішнього й зовнішнього очищення дуже швидко починає надавати потужну підтримку імунній системі й полегшує подальші кроки щодо оздоровлення тіла й свідомості.

Щоб активізувати захисні сили організму і підвищити імунітет, корисно періодично проводити оздоровчі голодування. Голодування сприяє очищенню організму: перш за все, гине гнилісна мікрофлора, очищається шкіра, рідинні середовища, внутрішні органи. Це сприяє циркуляції крові, нормалізує постачання необхідними речовинами всіх частин тіла. Зв'язки стають еластичними, суглоби рухливими. Очищаються нервові стовбури, збільшується чутливість шкірних рецепторів, сильно загострюється нюх, поліпшується енергетика організму.

Існують такі різновиди голодування:

- звичайне голодування, що супроводжується вживанням великої кількості кип'яченої води, регулярним очищенням шлунка;
- сухе голодування – голодування без вживання води;
- напівсухе голодування – голодування без надходження до організму води (як питва, регулярне очищення шлунка) але з обливанням тіла, прийняттям ванн або вологих обтирань.

Терміни голодування можуть бути: малі – 1-2 доби; середні – 3-7 діб; тривалі – 7-30 діб і більше.

Цикли голодування можуть бути: щотижневі – від 1 до 2 діб; щомісячні – від 1 до 3 діб; щоквартальні – при зміні сезону року від 3 до 10 і більше днів; щорічні – від 7 до 20 і більше днів. Але наполегливо рекомендується не займатися голодуванням самотужки. Треба обов'язково порадитися з лікарем щодо термінів голодування, режиму дня тощо.

Піст – це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного і фізичного очищення). Багато харчових обрядів тісно пов'язані зі стародавніми народними звичаями, котрі передавалися з покоління в покоління.

Піст і голодування значно впливають на духовність людського буття, це – найсильніші та найрадикальніші засоби підтримання високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для продовження життя людини.

Висновок. Немає людини, яка коли-небудь чим-небудь не хворів. Але іноді досить витратити

мінімум зусиль, щоб відчути себе непереможним перед будь-якою хворобою, адже природа подбала про нас досконало, обдарувавши людський організм здатністю в потрібний момент підключати ті внутрішні резерви, які закладені в кожному. Треба тільки знати, як це робиться, і тоді можна вирватися практично з будь-якого захворювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брегг П. С. Система оздоровлення. Жизнь без лекарства / Брегг П. С. – С-Пб. : Золотой век, 2000.- 512 с.
2. Войткевич С. А. Ефірні олії для парфумерії та ароматерапії / Войткевич С. А. - М. : Харчова промисловість, 1999. - 320 с.
3. Круковер В. Исцеляющий улей. Продукты пчеловодства в народной и классической медицине. / Круковер В. - Донецк : Мультипресс, 2008. - 288 с.
4. Нетрадиційні методи оздоровлення людини. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://ukrbukva.net/page/10,57226-Netradicionnye-metody-ozdorovleniya-organizma-cheloveka.html>
5. Копитін А. І. Тренінг з фототерапії / Копитін А. І. – С-Пб. : Мова, 2003. – 96 с.
6. Парфенов А. П., Загартовування людини / А. П. Парфенов. – Л.: Медгиз. Ленингр. отд-ние, 1980. – 270 с.
7. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/308417666_Joga_ak_ozdorovcij_vid_ruhovoi_aktivnosti_ta_ii_vpliv_na_organizm_ludini
8. Лікуємося голодуванням. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://pogliad.ua/ru/news/health/likuemosya-goloduvannyam-147168>

Підлужняк Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com

Pidluzhnyak Alexander I. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com