DOI: 10.17117/na.2016.07.01.482

<http://ucom.ru/doc/na.2016.07.01.482.pdf>

Поступила (Received): 08.07.2016

Азарапина А.В., Малышева О.А., Борисов А.Н. Нетрадиционные методы оздоровления организма человека

Azarapina A.V., Malysheva O.A., Borisov A.N.
Unconventional methods of healing the human body

В статье рассмотрены нетрадиционные методы поддержания и оздоровления организма человека на примере учений Себастьяна Кнейпа, К.П. Иванова и Г.Н. Сытина. В результате работы предложены альтернативные традиционной медицине способы улучшения состояния здоровья, а так же методики повышения физической и умственной работоспособности

Ключевые слова: нетрадиционные методы оздоровления организма

The article considers non-traditional methods of maintaining and healing the human body for example the teachings of Sebastian Kneipp, K.P. Ivanov and G.N. Sytina. As a result of work proposed an alternative to traditional medicine methods of improving health, as well as methods of enhancing physical and mental performance

Key words: unconventional methods of healing the body

Азарапина Анастасия Викторовна

Студент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Azarapina Anastasia Viktorovna

Student

Samara state technical university

Samara, Molodogvardeyskaya st., 244

Малышева Ольга Алексеевна

Студент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Malysheva Olga Alekseevna

Student

Samara state technical university

Samara, Molodogvardeyskaya st., 244

Борисов Анатолий Николаевич

Доцент

Самарский государственный технический университет

г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244

Borisov Anatoly Nikolaevich

Associate Professor

Samara state technical university

Samara, Molodogvardeyskaya st., 244

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
И проживешь сто лет, а может быть, и боле.
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.
Природою лечись – в саду и в чистом поле.
Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина (Авиценна)

Цель работы: Показать работникам умственного труда, в том числе учащимся и студентам, проверенные веками нетрадиционные (народные) средства укрепления своего здоровья.

Задачи работы:

1. Представить разнообразие методов и средств народной медицины.
2. Заинтересовать студентов, и не только студентов, разнообразием уникальных и эффективных методик оздоровления, проверенных годами.
3. Помочь нуждающимся в поисках путей выхода из плена вредных привычек табакокурения и наркомании.

В современном мире здоровье человека играет огромную роль. Здоровье - важнейший компонент человеческого счастья, а также ведущее условие успешного социального и экономического развития.

Многочисленные исследования показывают, что детерминирующими факторами, влияющими на здоровье человека, являются: биологические; природные; состояние окружающей среды; социально-экономические; уровень развития здравоохранения. При этом влияние образа жизни человека на состояние здоровья по данным ВОЗ примерно 50 %, состояние окружающей среды около 15-20 %, наследственности 15-20 % и здравоохранения 10 %.

Негативное влияние экологии приводит к возникновению множества заболеваний внутренних органов, что отрицательно сказывается на жизни человека в целом. Лечение многих болезней является дорогостоящим и, нередко бывает, не эффективным. Для того чтобы обезопасить себя от болезней, люди всего мира прибегают к нетрадиционной (народной) медицине. Травяной чай, закаливание организма, грязелечение, ароматерапия, - все это поможет обезопасить свой организм от вредного влияния окружающей среды.

Опыт разных народов, накопленный веками, стал основанием для создания нетрадиционного лечения. Народная медицина существовала на протяжении всей истории человечества, таким образом доказав свою эффективность и продолжая быть востребованной в наше время. Достоинством нетрадиционной медицины является то, что она использует природные средства лечения, которые безопасны и безвредны.

Первым человеком, сделавшим огромный вклад в развитие нетрадиционной медицины, стал немецкий пастор Себастьян Кнейп. Он разработал метод лечения болезней с помощью воды. Метод Кнейпа привлек внимание в 1886, когда пастор выпустил книгу «Мое водолечение». Автор описывает водные процедуры и использование трав, стимулирующих кровообращение, улучшающих состояние капилляров, помогающих вывести токсины. Использование системы пастора помогает улучшить состояние селезенки и печени, снять отеки, бороться с опухолями. Создатель лечения верил в силу природы, если ей не мешать. Кнейп советовал ходить по мокрой траве, по камням, холодной воде и чистому снегу. Такое закаливание автор считал простым методом лечения и профилактики болезней. Это активизирует кровообращение внутренних органов. Метод лечения Кнейпа также предусматривает отказ от искусственной пищи и загрязненной воды. Автор этой методики считал, что одежда должна быть из

натуральных тканей, а температура в помещении не должна превышать 15 градусов. С. Кнейп считает, что спальную комнату необходимо тщательно проветривать, чтобы тело не отравлялось своими же испарениями. Обязательными условиями системы пастора являлись упражнения и прогулки на свежем воздухе. Правило Кнейпа – полное слияние человека с местом проживания, что означает предпочтение пищи и воды той местности, где человек обитает.

Россия – северная страна, вероятно поэтому наши знаменитые соотечественники (И.А. Крылов, Л.Н. Толстой, А.С. Пушкин, А.В. Суворов и другие) поддерживали свою работоспособность используя для этого оздоровительные свойства воды. Из-за суровых климатических условий, особо важное значение имеет приучение к холоду человеческого организма. Несмотря на развитие науки и техники, современный человек по-прежнему является частью природы, и с этим приходится считаться.

Порфирий Корнеевич Иванов, создав Учение о независимой жизни человека в природе, открыл новый этап в развитии человечества. Он говорил: «Я не боюсь природы, смерти не признаю, ибо ее как таковой в природе нет». Данное учение открывает людям смысл и цель жизни и приближает к осуществлению давней мечты всего человечества о бессмертии. Иванов П.К. сконцентрировал основное внимание на практическое достижение гармонии души, ума и тела. Главным аспектом теории является закалка по отношению ко всевозможным неблагоприятным воздействиям, таким как духота людских скоплений, болезнетворные микроорганизмы и неблагоприятная окружающая среда. Суть системы в том, что оздоровиться по силам каждому человеку, несмотря на его физическое состояние. Главное верить в свои силы и «открыться» живительным силам окружающей нас природы. Сущность методики П. К. Иванова изложена в его знаменитой системе «Детка».

Рассматривая альтернативные методы лечения нельзя не вспомнить доктора Георгия Николаевича Сытина. Его методика эмоционально-волевого и словесно-образного управления состоянием человека основана на управлении психологическим состоянием посредством речи. Его суть заключается в настрое человека с помощью слов, таким образом можно усилить или закрепить определенное настроение. Данный метод заключается в управлении органом через нервную систему, а результатом служит поток крови, который обеспечивает этот орган питанием и кислородом, обеспечивает ему силу и энергию. Таких результатов можно добиться благодаря соответствующему настрою. Методика показывает, что формирование у человека яркого образа здоровья, молодости и положительных эмоций способствует высокой работоспособности, укрепляет жизненную позицию и увеличивает производительность труда.

Заслуживают внимания и экзотические методики оздоровления:

1. Корпоральная иглорефлексотерапия (Страны Востока).
2. Су Джок (разработка южнокорейского доктора, профессора Пак Чже Ву).
3. Акупрессура для каждого (разработка Ханса Эвальда). Названные методики были успешно применены нашим научным руководителем А.Н.Борисовым

для лечения многих соматических заболеваний, а также табакокурения и наркотической зависимости.

Перечисленные методики помогают учащимся, а также работникам умственного и физического труда не только предотвратить возникновение болезней, но и улучшить состояние здоровья, а также повышать работоспособность в разных сферах деятельности.

Список используемых источников:

1. Бикбаева Ф. Р. Универсальная схема восстановления организма, 2016. 74 с.
2. Иванов П. К. Заколите свои сердца, 2010. 319 с.
3. Кнейп С. Мое водолечение, 2015. 448 с.
4. Сытин Г. Н. Исцеляющие настои, 2007. 320 с.
5. Храмова Е. Ю. Целительные силы природы, 2016. 222 с.

© 2016, Азарапина А.В., Малышева О.А., Борисов А.Н.
Нетрадиционные методы оздоровления организма
человека

© 2016, Azarapina A.V., Malysheva O.A., Borisov A.N.
Unconventional methods of healing the human body