

## *Лекція 7 Оздоровчі технології загартування*

### **План:**

1. Методика А. Залманова;
2. Методика С.Кнейппа.
3. Методика загартування П.Іванова.
4. Нетрадиційні системи загартування.

### **1. Методика А. Залманова.**

Майже 100 років тому великий французький клініцист Труссо зробив у медичній клініці наступний дослід: впродовж року він лікував 50% хворих однією хворобою без ліків, а інші 50% - звичайними ліками. Відсоток виліковування був однаковий. Думка, що захворювання виліковуються природнім шляхом, була висловлена ще Гіппократом (466-377 до н.е.). Людина чудово захищена від спеки, сильного холоду, мікробів, але залишається беззахисною перед жорстокістю, заздрістю, дурості людей.

На таких позиціях базує свою методику відомий російський лікар А. Залманов щодо лікування найпоширеніших захворювань.

Великий російський лікар Абрам (Олександр) Соломонович Залманов вніс величезний внесок в розвиток світової натуропатії. Він народився в 1875 році в Росії. Доля його дуже цікава. Справжній лікар, на думку середньовічного ученого Авіценни, повинен володіти поглядом сокола, мудрістю змії та серцем лева. Саме таким лікарем сучасники вважали Залманова. Він міг поставити діагноз, просто уважно подивившись на хворого. Як правило, не помилявся. Він був особистим лікарем Леніна та Крупської, майже членом їх сім'ї.

Не випадково, щоб потрапити до нього на прийом, люди були готові перетинати моря і океани. У 30 років Залманов мав три медичні дипломи. Один отримав в Москві, два інших — в Німеччині та Італії.

У свій час він керував лікарнею в м.Нервуй (курорт на березі Генуезької затоки), куди до нього приїжджали лікуватися Плеханов, Роза Люксембург, Клара Цеткін та ін... Під час Першої світової війни він одержує чин генерала медичної служби і призначається на посаду начальника санітарних потягів. Ну а відразу після революції його чекає цілий ряд високих постів у Наркомздраві. Крім іншого його призначають директором усіх курортів і доручають організувати боротьбу з туберкульозом.

Вільно володіючи п'ятьма мовами, Залманов вивчив величезне число медичних праць. Він працював в самих різних великих європейських містах. Вчився водолікуванню у самого доктора Кнейппа, професорів Ерба, Валінського, докторів Вінтерніца і Швенінгера. Робота А. Крога, присвячена життєдіяльності капілярів, зробила великий вплив на Залманова і збудила в ньому бажання ґрунтовно вивчити процеси капілярного кровообігу і клітинного обміну речовин.

Живучи у Франції, доктор Залманов присвятив довгі роки праці на лікарському терені. Підсумком цієї роботи з'явилися три книги: "Секрети і мудрість тіла" (1958 р.), "Чудо життя" (1960 р.), "Тисячі шляхів одужання" (1965 р.), які були видані на французькій і німецькій мовах. У цих книгах він

висловив результати свого багаторічного досвіду лікування безлічі хронічних захворювань, теоретичною основою якого з'явилася ідея про найважливішу роль капілярної системи в розвитку хвороб і процесі одужання. Починаючи з 1966 р. його праці неодноразово видавалися в нашій країні.

Добрий лікар, на глибоке переконання Залманова, знає даремність більшості ліків. Він вважав, що хімічні препарати, антибіотики дуже грубо втручаються в роботу організму, заважаючи йому самостійно справлятися з істинною причиною хвороби. Застава ж здоров'я — в правильних обмінних процесах, що протікають в пронизливих все тіло людини капілярах. Ось тому Залманов і назвав свій метод капіляротерапією.

Капіляри є складовою частиною системи кровообігу людського організму разом з серцем, артеріями, венами. Капіляри дуже дрібні й незброєним поглядом не видно. Майже в усіх органах і тканинах організму ці мікросудини утворюють кровоносні сіточки, подібні павутині, які добре видно в капіляроскоп.

Причиною всіх бід в організмі є порушення мікроциркуляції — капілярного кровотоку. В процесі життєдіяльності капілярна мережа забивається шлаками. Притік крові різко сповільнюється, а в деяких ділянках взагалі зупиняється (виникає застій). Клітки перестають одержувати кисень і поживні речовини, не можуть віддавати вуглекислий газ і виводити шлаки. Відбувається самоотруєння клітки і вона гине. Якщо це відбувається в серці, то трапляється інфаркт, в головному мозку — інсульт, в печінці — цироз, в суглобах — артроз і артрит, і так у всьому організмі. З віком цей процес починає приймати масовий характер, в тканинах з'являються цілі острівці загиблих кліток і висохлих капілярів. Це і є старіння...

Залманов вважав, що, поліпшуючи кровотік, можна зупинити розвиток хвороби, почати відновлення всіх пошкоджених органів і тканин. “Якщо ви збільшите об'єм дихання, притік кисню до мозку і всіх органів, — писав він, — якщо ви розкриєте просвіти десяткам тисяч закритих капілярів, тоді ви не зустрінете жодного захворювання, яке не буде усунене вашим лікуванням”. Розкривати капіляри він радив не ліками, гіпнозом, хірургією або опромінюванням, а найзвичайнішими природними засобами:

- правильним диханням,
- щоденними фізичними вправами
- скипідарними ваннами. Останні, на його думку, кращий ворог хвороби і старості.

А.С. Залманов створив скипідарні суміші й запропонував свої знамениті ванни. Величезна перевага скипідарних ванн полягає в тому, що вони впливають на капілярну сітку вцілому. Вони посилюють діяльність усіх капілярів і тим самим збільшують життєвий потенціал кожної функціональної одиниці організму - клітки. Скипідарні ванни Залманова є фізіологічним методом лікування, оскільки вони не порушують фізіологічні функції людського організму, діючи в одному напрямі з механізмом його цілющих сил. Скипідарні ванни крок за кроком, від сеансу до сеансу відкривають закриті капілярні судини, відновлюють живлення органів елементами крові, налагоджують надходження цілющого окислюючого кисню, забезпечують дренаж тканин для виділення шлаків, тобто вони відновлюють нормальне, здорове життя кліток, тканин, органів і всього організму вцілому.

Залманівські ванни можна застосовувати круглий рік. Цим вони вигідно відрізняються від теплолікування на курортах, де воно проводиться в основному в теплу пору року. Величезний плюс скіпідарних ванн полягає в зручності їх застосування. Будь-який хворий, у якого є в квартирі ванна, може влаштувати стаціонар на будинку. Ванна кімната стане для нього процедурним кабінетом, в якому під час сеансу стоятиме легкий запах хвойної смоли (скипидар — продукт хвойної смоли), а не скипидару.

Після декількох скіпідарних ванн люди ніби наново народжувалися: відновлювалася робота печінки, нирок, органів дихання, проходили болі в суглобах, серце переставало пустувати і навіть нерви заспокоювалися. Скипидаром Залманов лікував безплідність, імпотенцію, гепатити, ожиріння, артрити...

Скипідарні ванни Залманова діляться на три типи: білі, жовті і змішані. Таке розділення пов'язано з видом скипідарної суміші, яка використовується для ванни.

Біла і жовта емульсії надають неоднакові дії на організм. Біла емульсія викликає ритмічні скорочення капілярів, немов тренує їх. Вона стимулює шкірні капіляри і всі органи, діючи на весь організм в цілому і на загальний стан, підвищує артеріальний тиск. Біла скипідарна емульсія не викликає ніякої затримки теплової енергії. Під час прийому білої ванни пацієнт відчуває поколювання або паління шкіри. Під час такої процедури заглиблюється дихання, посилюється притік кисню в легені, активізується окислення і згоряють метаболіти і шлаки. Жорсткі тугорухливі зв'язки, сухожилля і м'язи втрачають свою ригідність (жорсткість).

Отже, за допомогою білої емульсії розкриваються капіляри.

**Ванни з жовтим скипідарним розчином** за рахунок посилення внутрішнього окислення і розширення капілярів сприяє розширенню патологічних відкладень у суглобових порожнинах, біля - суглобових тканинах, в сухожиллях і зв'язках, в кристаликах очей, в стінках кровоносних судин і самих капілярах. Жовтий розчин знижує артеріальний тиск крові, розсмоктує нарости на суглобах, розчиняє відкладення кальцієвих солей у сухожиллях і зв'язках. Після прийому жовтих скіпідарних ванн пацієнт не відчуває втоми, тому що скипідарне масло примушує капіляри розширитися повністю (і у венозній, і в артеріальній частині). Отже, за допомогою жовтої емульсії капіляри очищаються від токсинів.

Дуже важливою властивістю жовтих ванн є посилене потовиділення, яке виникає у пацієнтів і під час прийому ванни і в період відпочинку після неї. Під час прийому ванни і в подальшому 2 годинному відпочинку у людини виділяється 2-4 літри поту!

Обидва види: і білі, і жовті скипідарні ванни володіють знеболюючою дією.

**Змішані** скипідарні ванни виходять при змішуванні жовтого розчину і білої емульсії. Вони володіють перевагами і жовтих ванн, і білих. Дозволяють пристосувати капіляротерапію до стану кожної хворої людини. Змішані ванни володіють додатковим ефектом: викликають вихід в кров різних амінокислот через капіляри, що відкриваються.

А.С. Залманов писав, що прийде час, коли фізіологи, біологи і лікарі, озброєні різними приладами, пізнають з великим захопленням мудрість людського організму, одночасно і крихкого і дуже міцного, здатного до опору і відновлення. Ні медики, ні біологи, ніякі інші фахівці не в змозі збільшити ні на йоту життєву енергію людського організму, його життєвий потенціал. Можна лише

усувати різного роду перешкоди, що заважають розквіту життєвої енергії. Для цього потрібно залицятися і доглядати організм людини так, як садівник залицяється і доглядає рідкісну, примхливу квітку.

Пристрасним пропагандистом скипідарних ванн і капіляротерапії був свого часу міністр охорони здоров'я Франції (саме там Залманов відкрив свою першу клініку). Величезний успіх ванни мали і мають у санаторіях Швейцарії, Німеччини, Італії. Бажаючи омолодити судини, їх приймали і приймають тисячі європейців. Занурювалися в скипідарні купелі навіть вожді Третього рейху. Одночасно в НДІ курортології провели ряд експериментів і довели, що ці ванни зменшують в крові зміст холестерину і цукру.

При одних захворюваннях потрібно спочатку приймати ванни з жовтою емульсією, при інших — з білою, при третіх — змішані. І взагалі, перш ніж лягти в скипідарну купіль, краще проконсультуватися з лікарем.

**Протипоказами** до застосування ванн є:

- грибкові захворювання шкіри,
- дерматити,
- рецидивуючий тромбофлебіт,
- епілепсії,
- виразка шлунку у стадії загострення.

Залманов сам регулярно приймав ванни і залишився вірний своєму гаслу “померти молодим у 90 літ”. Помер він в 1965 р. в Парижі у віці 90 літ.

Залманов доводив, що потужність людського організму і його здібність до самовідновлення невичерпна.

Отже, капілярогімнастику забезпечують різноманітні медичні ванни, що надають фізико-хімічну і фізіологічну дію з великим діапазоном.

**Регулюючи температуру води, змінюючи концентрацію розчинених у лікувальних ваннах речовин, є можливість пристосувати бальнеотерапію до будь-якого захворювання.**

В перелік ванн входять:

- **Заспокійливі ванни:** ванни з настоєм сіна: Це заспокійливі ванни, які дають чудове послаблення нервового напруження у хворих базедовою хворобою, нервовими серцебиттями, безсонням, склерозом.

- **Гіпертермічні ванни:** застосовуються у випадках підгострих інфекцій, гонорейних артритів, отитів, поліомієлітів та інше.

**Ручні ванни:** при астмі, хронічному бронхіті, запаленні радужної оболонки, грипі, трахеїті, для переривання нежиті.

- **Ванни для ніг:** від головокружіння, хронічної мігрені

Приклади лікування:

*Скипідарні ванни:* У ревматиків, у хворих невритами, поліневритами, з наслідками поранень, у хворих грудною жабою, при наслідках дитячого паралічу, при геміплегії – скипідарні ванни в

концентрації від 20 до 120 мл на ванну (150-170л) викликають прогресуюче перевиховання малих судин, справжню судинну гімнастику.

*Ванни з настоєм листків грецького горіха:* Рекомендується при мокнучих шкірних лизнях: пемфігус, мокнуча екзема, сверблячка, кропивна лихоманка.

*Ванни з квасками і содою:* Призначати при розширенні вен, при варикозних язвах.

## 2. Водолікування Севастіана Кнейппа.

Себастьян Кнейп (1821 — 1897рр) - католицький священник, автор теорії, **яка** пропонувала холодні ванни та використання холодної води для оздоровлення людей. Метод має велику популярність у країнах Центральної Європи. С. Кнейп був сином бідного ткача. Він пройшов важкий шлях до того, як стати священником. У роки навчання юнак захворів на туберкульоз легенів у важкій формі, і лікарі не сподівалися на його одужання. Але С. Кнейп почав вивчати літературу про використання холодної води. Серед зими він став бігати 2-3 рази на тиждень до Дунаю, щоб зануритися в льодяну воду. Через кілька місяців він повністю одужав. З тих пір він почав лікувати людей. Ним було засновано бальнеологічний заклад у Борисфівні (Баварія), де лікувалися тисячі пацієнтів холодною водою й дієтою.

## 2. Основні принципи програми С. Кнейпа:

1. Вода лікує кожного, хто піддається лікуванню, але її застосування різне в кожному конкретному випадку.

2. Ніхто не повинен боятися холодної води: сотні випадків депресії, меланхолії, апатії піддаються лікуванню, якщо хворий погоджується застосовувати холодну воду.

3. Залишатися у воді слід не більше як 4 хвилини, враховуючи оголювання тіла. Не треба витиратися (крім обличчя і рук). Одягати білизну слід на мокре тіло. Потім треба швидко ходити або робити фізичні вправи, щоб зігрітися, поки тіло не висохне

4. До холодної води слід звикати з дитинства. Навіть немовлят слід на 1-2 сек. занурювати в холодну воду після теплої ванни. Людина, що звикли до холодної води, дуже рідко хворіє.

**С. Кнейп наводить додаткові рекомендації для загартування тіла звикання до холодної води:**

1. Ходити босоніж, скільки можливо, краще по землі, а не по підлозі.

2. Ходити по мокрій траві 15-45 хв/ на день.

3. Ходити по вологому камінню 3-5 хвилин щоденно. Ходити по снігу, якщо тільки немає відморожень.

4. Занурити ноги у ванну й тримати у воді від однієї до шести хвилин щоденно. Почати з невеликої кількості води, поступово збільшуючи її, поки вода не дійде до колін.

5. Крім загальних правил, С. Кнейп розробив також систему ванн, у якій є й теплі ванни (33-42 С°).

## Водні процедури по Кнейппу

Папа римський прирівняв приходського священника Себастьяна Кнейппа до кардиналів, звертаючись до нього "монсеньор". Відбулося це незабаром після виходу у світ його книжки "So sollt ihr leben" ("Жити потрібно так"). До релігії брошура відносин не мала, а була швидше лікарським порадищем. При цьому Кнейпп не відкрив нічого нового, він лише удосконалив природні способи лікування, відомі до нього і змілів тисячі людей. Його навчання проіснувало більше 100 літ і на ньому є базується вся сучасна курортологія, бальнеологія. "Водний доктор", "пастор-травник, "монсеньор чудотворець"... Всі пророки натуропатії ХХ століття лише розвивали систему пастора Кнейппа.

Велика частина його досліджень була присвячена складанню рецептів застосування води для лікування будь-яких хвороб.

**Кнейпп вважав, що трьох властивостей води — розчиняти, видаляти і укріплювати (зміцнювати) — цілком достатньо для ствердження: вода виліковує все.**

Основні правила його системи особливою новизною не відрізняються. Втім, їх цінність від цього аніскільки не зменшується:

- раніше лягати, раніше вставати;
- ходити босоніж по раннішній росі, по мокрому камінню, ходіння по тільки що впалому снігу;
- харчуватися просто, ніяких стимуляторів, м'яса і хліба трохи менше;
- замінити чай і каву зерновими відварами;
- Кнейпп рекомендує застосовувати воду у вигляді: компресів, ванн, використання пару, обливання, обмивання, пиття.

Вибирати відповідне лікування водою треба вміти. **Кнейпп вважає, що чим холодніша вода, тим краще.**

Так яка ж технологія застосування води з лікувальною метою?

**Компреси.** Себастьян Кнейпп розділяє кілька видів компресів.

*Компрес для тулуба.* Кусок товстої льняної тканини замочують холодною (зимою теплою) водою, добряче викручують і накладають на тіло пацієнта. Такий компрес повинен лежати від 15хв. до 1 години. (Застосовується при накопичення газів в шлунку і животі).

*Компрес на спину.* Намочений і викручений кусок тканини розкладають на шерстяному одязі так, щоб він покривав весь хребет. Тривалість компресу 15хв. для тривалішого користування слід поновити (для охолодження). (Застосовується при болях у спині, хворобах спинного мозку, хребта, при застоях крові, при лихоманній гарячці).

*Компрес для тулуба і спини взяті разом.* Тривалість компресу від 15 хв. до 1 години. (Застосовується при накопиченні газів, приливах крові, іпохондрії, та інших хворобах).

*Компрес на живот.* Тривалість від 15хв. до 2 годин. (Застосовують при важкості у шлунку, коліках, для того, щоб відігнати кров від серця і грудної порожнини).

Необхідно звернути увагу на те, що всі компреси роблять так, щоб обмежити доступ повітря.

**Ванни.**

**Ручні ванни.** При сильному серцебитті допомагають холодні ванни для рук в другій половині дня (опустити в холодну воду руки по лікоть на 5-10 хвилин). Масаж рук водою взагалі укріплює серце. Починають від кисті. Облити зовнішню сторону руки до плеча і повернутися назад, обливаючи руку з внутрішньої сторони.

*Гарячі ручні ванни допомагають при нежиті, бронхіті, грипі, гаймориті.* Роздягтися до пояса і опустити обидва руки по лікоть у таз з водою (37-38 оС). Спину і груди разом з тазом укутати великим рушником або ковдрою, щоб вода не остигала дуже швидко. Як тільки вода почне остигати, підвести краєчок рушника і підлити гарячої води. Поступово піднімати температуру води приблизно до 41-42оС. Як тільки лоб стане вологим від поту, закінчити процедуру, прийняти теплий душ без мила, розтерти насухо, щоб шкіра стала рожевою. Надіти теплу білизну, лягти в ліжку і випити гарячий потогінний чай з медом і лимонним соком. Краще всього парити руки на ніч.

**Очні ванни.** Можна застосовувати як холодні, так і теплі ванни. Зануривши обличчя в холодну воду і розплющивши очі на 15 секунд, потрібно потім на 20-30 секунд підняти голову і занурити обличчя у воду знову. Процедуру повторити по наростаючій: 1 день — 1 раз, 2-й день — 2 рази, 3-й день — 3 рази, і лише після 4-го дня можна занурювати обличчя більше 4 разів. Чергування холодних і теплих ванн сприятливо діють на втомлені очі, укріплюючи м'язи очей. Цю методику після консультації з лікарем можна використовувати при лікуванні старечої катаракти.

**Ванни для ніг** (теплі і холодні). Холодні – стояння по коліна у холодній воді 1-4хв. (Для вигнання крові від голови і грудей, застосовується як освіжаючий і зміцнювальний засіб, проганяє втому і приносить здоровий сон).

Теплі – у 25-26 гр. воду кладуть жменю солі і дві жмені деревної золи. Тривалість 12-15хв. (Застосовують для слабких, малокрівних, нервових, дуже молодих і пристарілих осіб, для жінок, і чудово діють при перешкодах в кровообігу, при приливах, головних і горлових болях, судорогах; ці ванни сприяють відтоку крові до ніг і діють заспокійливо).

**Півванни.** Під півваннами розуміють такі ванни, при яких вода доходить не вище середини живота, тобто приблизно до зони шлунку. Застосування таких ванн є трояким:

- Стояти у воді на колінах так, щоб вона була вище колін;
- Стояти у воді на колінах так, щоб стегна були у воді;
- Сидіти у воді.

Тривалість таких ванн не повинна перевищувати 1,5-3 хв.

**Сидячі ванни.** Бувають холодні й теплі.

*Холодна сидяча ванна* – наповнена посудина на  $\frac{1}{4}$  або  $\frac{1}{5}$ . Сідають у цю ванну, як на стілець, так, щоб нижня половина живота, приблизно до нирок, була у воді. Тривалість ванни  $\frac{1}{2}$  - 4хв., не частіше 2-3 разів на тиждень. (При застосуванні цих ванн виділяються гази, посилюється травлення, регулюється кровообіг, помагають при багатьох жіночих хворобах).

*Тепла сидяча ванна* – відвар польового хвоща, вівсяної соломи, сінної потерті. Готуються всі три види ванн однаково. Наливають на ці трави кип'яток і дають суміші деякий час постояти на вогні. Потім посудину знімають з вогню, охолоджують до 24-26 гр. і виливають у ванну. Тривалість ванни –

біля 15хв., не більше 2-3 разів на тиждень. (застосовується при сильному геморої, фістулі товстої кишки, болях у сліпій кишці). Навіть грижа не є протипоказанням до застосування цих ванн.

**Повні ванни.** Бувають холодні, теплі і мінеральні. А також поділяються на ванни для хворих і для здорових.

За допомогою цих ванн, на думку Севастіана Кнейппа, можна вилікувати безліч хвороб. Він описує кілька способів застосування тої чи іншої ванни.

**Ванни для окремих частин тіла** (*ручна ванна (ванна кисті і всієї руки), головна ванна і очна ванна*).

*Ручна ванна* – застосування водолікування для певної частини руки, яке відрізняється в залежності від захворювання.

*Головна ванна* – занурюють у воду верхню частину голови у холодну воду на 1хв., і в теплу воду на 5-7хв., необхідно змочувати волосся, яке залишається сухим. Після ванни слід старанно витерти волосся насухо.

*Очна ванна* – теж буває холодною і теплою. Спосіб приймання цих ванн – занурюють лице в холодну воду і відкривають очі в ній на 15с. потім піднімають голову і через 15-30с знову занурюють у воду чоло і очі. Це можна повторювати 4-5 разів. Після теплої ж ванни завжди необхідно приймати холодну. Покази для холодних ванн – зміцнення і освіження всього зорового апарату, як зсередини, так і ззовні. Для теплих ванн – для розм'якшення пухлини ззовні ока і для розчинення і видалення ззовні ока шкідливу гнійну рідину.

**Парові ванни.** Головний закон парових ванн – це після застосування пару необхідно зміцнити і загартувати тіло. А це досягається через холод. За довгі роки досліджень Кнейпп дійшов висновку, що найкраще застосовувати парові ванни для окремих частин тіла в помірному, позбавленому всякої суворості, різкості вигляді.

*Є головні парові ванни, ніжні парові ванни, парові ванни на нічному кріслі, особливі парові ванни для окремих хворих місць.*

### **Обливання.**

Проводити його Кнейпп рекомендує оранжерейною лійкою.

**Обливання всього тіла**, включаючи голову і ноги. Включивши душ, струмінь води поперемінно направляють на хребет, потилицю, область шлунку і сонячного сплетення, а також на місця згинання рук і ніг. Особливо добре подібні обливання впливають на дратівливих людей, приводячи їх в стан бадьорості та спокою. Температура води не повинна перевищувати 18оС, але оптимальна температура — 15-18оС. Після обливання водою необхідно виконати комплекс фізичних вправ, щоб зігріти свій організм і уберегти його від переохолодження. Висота падіння води повинна бути невеликою, оскільки, ударяючи з силою по тілу, вода здатна викликати зайве перенапруження нервової системи.

Вранці холодні обливання при температурі води 12-18оС стимулюють кровообіг. Після процедури тіло рекомендується добре розтерти вологим рушником.

**Обливання верхньої частини тіла.** Цей вид обливання припускає обливання хворого водою тільки до пояса. Щоб вода не стікала вниз, до ніг, хворий повинен укутати поясицю рушником. Обидві



руки ставляться на дно тазу, щоб тіло прийняло горизонтальне положення, тому бажана участь у процедурі близьких.

Перша лійка виливається на праве плече, підведене так, щоб потім вода по спині стікала до лівого плеча і лівої руки. Другою і третьою лійкою обливають район сьомого шийного хребця і потім весь хребет і всю спину, закінчуючи завжди верхньою частиною руки, неважливо, лівій або правій. Голова при цьому повинна залишатися сухою, а шию, навпаки, потрібно рясно поливати. Чим рівномірніше розтікається вода по тілу, тим легше переноситься обливання і тим швидше зігріється тіло.

Нормальне протікання процедури повинне супроводжуватися легким почервонінням шкіри. Якщо цього не відбувається, потрібно рукою добре розтерти місця, що обливаються.

Тим, хто тільки почав виконувати процедури, достатньо однієї лійки. Через 2-3 тижні можна перейти до 2-3, а пізніше зупинитися на 5-6. Такі обливання корисні перш за все тим, хто схилений до легеневих захворювань (тільки не в період активного протікання хвороби), а також тим, хто шукає швидкий і ефективний спосіб підбадьорювання організму. Поза сумнівом, до цієї категорії можна віднести студентів, особливо під час сесії і здачі "гарячих" іспитів.

**Обливання нижньої частини тіла.** Обливають тіло спочатку ззаду, головним чином область поясиці. Йому повинна передувати парова ножна ванна. Таке обливання особливо рекомендується літнім людям при порушеннях функції кишечника, простатитах, при судинних захворюваннях нижніх кінцівок.

**Обливання спини.** Першою лійкою обливається вся задня частина тіла від п'ят до потилиці, решта 3-5 лійок рівномірно виливається сильним або слабим струменем від шиї, лопаток до куприка. Закінчувати обливання потрібно нижніми ділянками спини. Процедура закінчується швидким обливанням грудей, живота і рук. Обливання спини укріплює спинний хребет, сприяє лікуванню від остеохондрозів, посиленню кровообігу, зміцненню нервової системи, нормалізації сну.

**Обливання стегон.** Особливо рекомендується при атеросклерозних поразках нижніх кінцівок, а також при варикозному розширенні вен, тромбофлебії. Полягає в первинному обливанні водою ніг, а потім стегон. Обливання здійснюється в положенні стоячи в кількості 5-6 лійок води.

**Обливання голови.** Струмień води направляють так, щоб вона текла за вухами, на щоки і навіть 2-3 секунди на закриті очі. Для цього обливання достатньо 2-3 лійок. Після обливання, щоб уникнути простуди, потрібно ретельно витерти волосся. Рекомендується при сильних і постійних головних болях, погіршенні пам'яті, запамороченнях. Тривалість: 1 хвилина — холодною, 5-7 хвилин — теплою водою.

**Обливання рук** починається з грон рук і йде вгору до плеча. Кожна рука обливається окремо приблизно 10 літрами води кімнатної температури. Рекомендується для гартування рук, при артритів, ревматизмі суглобів. Почавши гартування організму з рук, вони потім більш упевнено зможуть перейти до обливань всього тіла.

#### **Обмивання.**

Є повне обмивання і обмивання окремих частин тіла. Обмивання також буває для здорових і для хворих. Головне правило те, що обмивання не повинно тривати довше 1- максимум 2хв. для людей,

яких знобить чи морозить недопустимо проводити обмивання, особливо всього тіла. Обмивання здійснюють грубим рушником змоченим у холодній воді. Обмивати слід все крім голови, починаючи з грудей, живота, спини, закінчуючи руками і ногами. І все це має бути зроблено за 2хв. повне обмивання рекомендується робити ранком, вставши з ліжка. (Обмивання Кнейпп рекомендує застосовувати при лікуванні катару, лихоманки, віспи, тифу).

### **Обгортання.**

Бувають: голови, шиї, шаль (для грудей і спини), ніжне, нижнє (від грудей до кінця ніг), коротке (від грудей до колін), мокра сорочка, іспанський плащ (обгортання всього тіла).

В основі цієї процедури лежить обмотування сухою хустиною наперед намочені частини тіла. На думку Кнейппа, така процедура дозволяє витягувати шкідливі чи хвороботворні соки з організму хворої людини. В залежності від спрямування обгортання, його можна робити зі спеціальних настоек.

### **Пиття води.**

Головне положення Кнейппа щодо пиття води наступне: пий, коли хочеться пити, і ніколи не пий багато! Крім цього він звертає увагу на те, що запивати їжу дуже шкідливо, так як надмірне розрідження шлункових соків вкрай негативно відбивається на роботі шлунку.

А також.

- Якщо погано засинаєте, якщо мучать головні болі, допоможе ходіння по воді. Ходити по воді можна і в звичайній ванні. Спочатку в холодну воду занурюють ноги до кісточок, потім до литок, а ще краще, якщо вода доходить. Спочатку процедуру роблять протягом 1 хвилини, а потім по 5-6 хвилин. Після процедури необхідно рухатися до тих пір, поки тіло не нагріється. Ножні ванни розслабляють: по черзі опускають ноги на 5 хвилин в теплу і на 5 секунд в холодну воду.

- Обливання плечей теплою водою швидко усуває відчуття напруги в області плечового пояса (комірної зони).

- Водний масаж живота то теплою, то холодною водою укріплює тканини. Після цього промокнути шкіру рушником.

### **Сніголікування**

Вкрай корисна дія надає ходіння по снігу, який випав. Тривалість процедури від 4 до 6 хвилин. Зверніть увагу: не можна стояти або сидіти, а потрібно ходити. Ходити повинне взимку не понад 6-7 градуси морозу, бажано в ясний сонячний день... Особливо корисно снігоходіння тим, хто легко піддається горловим хворобам, катарам, головним болям.

### **Ходіння босоніж по траві**

Час прогулянки по мокрій траві повинен складати від 15 до 45 хвилин. Закінчивши прогулянку, не поспішайте витирати ноги. Краще відразу ж надіти сухе взуття. Не менше сильним оздоровчим і гартуючим ефектом, ніж ходіння босоніж по мокрій траві, володіє і інша літня гідропроцедура - ходіння по мокрому камінню. Коли ця процедура виконується з лікувальною метою, вона залежить від стану хворого і не повинна продовжуватися від 3-15 хвилин. Здорові ж люди, що виконують цю процедуру тільки з метою гартування, можуть ходити по мокрому камінню до 30 хвилин без жодної шкоди для себе.

Людам схильним до частих ангін, бронхітів, катарів, приливам крові до голови і внаслідок цього страждаючим головними болями, рекомендується ходити по мокрому камінню якомога частіше. Непогано до води, яку поливає каміння, додавати небагато оцту.

Кнейпп напиав переведені на багато мов книги: «Meine Wasserkur» (Кемптен, 1887; 50 изд., 1894; русский перевод, Киев, 1893) и «So sollt ihr leben» (Кемптен, 1889; 20 изд., 1894; русский перевод, Киев, 1893), а также «Wörishofener Kneipp Kalendar» (Кемптен, 1891 и сл.), «Vorträge Wörishofen» (Кемптен, 1894).

### ***3. Методика загартування П. Іванова.***

**Порфирій** Корнійович Іванов народився 20 лютого 1898 року на Україні в селі Горіхівка під Луганськом в бідній шахтарській сім'ї, в якій окрім нього було вісім дітей. Вчився в церковно-приходській школі, з 12 літ працював в батраках по найму у пана, з 15 літ на шахті.

У 30 років він отримав ракове захворювання, яке уразило його руку. Ніхто йому допомогти не міг, хвороба підходила вже до останньої стадії, коли він, як всі ракові хворі повинен був поволі загинути. Тоді з відчаю він вирішив прискорити цей процес, захворіти ще якою-небудь хворобою. І пішов в мороз роздягненим на вулицю, щоб замерзнути і простудитися. Але бажаного результату не добився, тоді він знову це повторив і, до того ж, вилив на себе відро крижаної води. Але знову безрезультатно. Він проробляв це декілька днів, але замість хвороби став одержувати сили, бажання жити, життєрадісність. Хвороба раптом стала відступати. Тоді він, помітивши таке, продовжив свої експерименти і врешті-решт зовсім видужав. Він став поступово загартовуватися, зближуватися з природою. Став поступово відмовлятися від того, що відділяє людину від неї. Спочатку зняв шапку і ходив так і в люті морози, і вітри. Він хотів перевірити, на чи правильному він шляху, чи можуть так, як він, інші люди, і чи отримують вони той же результат одужання. І він став пропонувати людям, страждаючим різними недугами, проробляти те ж, що і він. У них виходило, вони зцілялися. Значить, гарт допомагає. “Вивчав все те, що в людині і в природі ослабляє і руйнує, і все те, що укріплює і розвиває, і знайшов прийоми, знання, метод розвивати і керувати ними для себе і кожної людини”. Навчився обходитися без їжі і води без жодної шкоди тривалий час (найтриваліший його експеримент в цій області - 108 днів, але це, з його слів, не була межа можливостей), і багато що інше. В той же час він почав пропагувати свій метод оздоровлення і гарту всім стрічним і допомагав хворим, безсилим перемагати свої хвороби і підійматися з ліжка.

Дивний спосіб життя і розповсюдження ідей були розцінені як суспільно небезпечні і Порфирій Іванов неодноразово ізолювався від суспільства.

З 23 березня 1953 р. по 29 жовтня 1954 р., осуджений по статті 58-10, частина I УК РРФСР «Антирадянська агітація», знаходився на лікуванні в Казанській спеціальній психіатричній лікарні МВС.

Повторно в цій психіатричній лікарні він знаходився з 13 лютого 1965 р. по 4 травня 1967 р. (був осуджений по статті 143 УК РРФСР).

Помер в 1983 році у віці 85 літ.

Поступово Порфирій Корнійович розвинув і сформулював зведення правил свого гарту і його умовно назвали “Детка” (так він звертався до кожної людини, називаючи його дитинкою).

Найголовніше, що в цьому спілкуванні з природою брало участь не тільки його тіло, але і його свідомість. Воно змінилося майже повністю.

## "ДЕТКА"

**1.** *Двічі в день купайся в холодній, природній воді, щоб тобі було добре. Купайся в чому можеш: в озері, річці, ванній, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.*

З якою думкою обіллешся, те і отримаєш!!! Холодна вода помагає практично всім... Для дітей саме головне – холодна вода. Холод кидає в тіло гормон здоров'я!!!.

**2.** *Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то і спільно з ним, вийди на природу, встань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря і побажай собі і всім людям здоров'я.*

Все в організмі людини і оточуючим середовищем тісно взаємопов'язано. Не можна розглядати людину окремо від природи так само як окремих її органів. Земля – це живий ток, яким слід заряджатися – ходити босоніж.

**3.** *Не вживай алкоголю і не пали.*

Вино і куріння руйнують тіло людини. Куріння – це фізична хвороба, повільно діючий злоякісний яд. Ця система вчить знімати втому, стреси природними засобами.

**4.** *Старайся хоч раз на тиждень повністю обходитися без їжі і води з п'ятниці 18-20 годин до неділі 12-ти годинника. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то тримай хоча б доби.*

Надмірна їда позбавляє ясності в голові !!

**5.** В 12 годин дня неділі вийди на природу босоніж і кілька разів подихай і помисли, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

**6.** Люби оточуючу тебе природу. Не плюнь навколо і не випльовуй з себе нічого. Звикни до цього — це твоє здоров'я.

**7.** Вітайся зі всіма скрізь і усюди, особливо з людьми немолодого віку. Хочеш мати у себе здоров'я — вітайся зі всіма.

**8.** Допмагай людям ніж можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, потребуючому. Роби це з радістю. Озвися на його потребу душею і серцем. Ти придбаєш в ньому друга і допоможеш справі Миру!

**9.** Переможи в собі жадність, лінь, самовдоволення, користолюбство, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не приймай близько до серця недобрих думок про них.

**10.** Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога.

**11.** Думку не відділяй від справи. Прочитав — добре. Але найголовніше — РОБИ!

**12.** Розкажуй і передавай досвід цієї справи, але не хвалися і не підносишся в цьому. Будь скромний.

#### **4. Нетрадиційні системи загартування.**

Сьогодні відбувається справжній прорив в області кріомедицини завдяки новим технологіям. І це не в лабораторії з мишками або в ополонці з «моржами». Оздоровчий сеанс виглядає дуже просто: Ви заходите в кріосауну, куди подається суха холодна суміш азоту і повітря, і через 15 секунд усередині встановлюється температура від  $-150$  до  $-160$  °С. До того ж простудитися в кріосауні практично не можливо, на відміну від пірнання в ополонку або обливання холодною водою.

Кріотерапія, або дія холодом на нервові закінчення шкіри і рефлекторно на вегетативну нервову систему широко і давно застосовують при лікуванні різних захворювань.

Так званий «сухий» холод всього за 2-3 хвилини охолодить шкіру настільки, щоб включилися шкірні рецептори і дали сигнал про «надзвичайну» ситуацію. Відбувається корисний «струс» для всіх органів і систем, після чого *організм сам нормалізує свої проблеми* завдяки фізіологічним чинникам, а не хімічним препаратам.

При обробці холодом відбувається облітерація дрібних судин, що перешкоджає крові до осередку ураження, підвищується проникність стінок судин, посилюється ексудація плазми і формених елементів крові, відбувається розсмоктування патологічних елементів. Кріотерапія надає жарознижуючу, протизапальну, і знезаражувальну дію

#### **Покази:**

-шкірні захворювання: дерматози, нейродерміт, псоріаз, екзема, гіперкератоз, вугрева висипка, в'януча шкіра, бородавки, папіломи, конділоми і келоїдні рубці.

-гіпертиреоз і гіпотиреоз, цукровий діабет,

- розлади нервової системи, депресії, синдром хронічної втоми, ожиріння.

Після сеансу в кріосауні організм отримує антистресову програму, виділяючи ендорфіни - «гормони радості», а значить - прощай, депресія.

#### **Протипокази** – серйозні захворювання серцево-судинної системи, тромбози.

Кріосауна призначена для гіпотермічного стимулювання і тренування системи терморегуляції, периферійного кровообігу і ендокринної системи. Унікальна технологія виготовлення кріосауни забезпечує комфортне перебування людини в такому низькотемпературному середовищі, і за нетривалий час дає істотні позитивні результати.

У кріосауні відбувається природне стимулювання імунної системи, направлене на ревізію всіх органів, стабілізацію гормонального фону, обміну речовин, придбання стійкого життєвого тону за рахунок додаткового викиду ендорфінів - «гормонів радості»



У криосауні зниження температури від  $-20^{\circ}\text{C}$  до  $-160^{\circ}\text{C}$  відбувається за 15 секунд. Після досягнення цього рівня температура в криосауні залишається незмінною.

Тривалість проведення процедури загальної кріотерапії складає *60-180 секунд*, збільшуюся в процесі лікування.

Курс кріотерапії складає *10-20 і більше процедур*.

У криосауні температура шкіри миттєво знижується до  $0^{\circ}\text{C}$ , а потім, за рахунок інтенсифікації периферійного кровообігу, підвищується до  $35^{\circ}\text{C}$  (нормальна температура шкіри  $32,5^{\circ}\text{C}$ ). Підвищення температури зберігається впродовж 1,5 годин.

#### Фітотерапія

Трави і здоров'я... Який взаємозв'язок? Давно відомо що багато з них володіють речовинами з цілющими якостями. Ці трави зветься лікарськими і використовуються при лікуванні різних захворювань. Практично здоровій людині трави допоможуть зберегти бодрість і працездатність.

В часи Гіпократу для лікування людей використовувалось 236 видів рослин.

Перша аптечна школа на Русі появилася в 1654 р. Лікарські рослини для неї вирощували на спеціальних аптечних городах.

Цілителями на Україні були монахи, ченці. Вони через віки пронесли практику далеких предків, передаючи її з покоління в покоління. Вони ділили рослини по "статевій ознаці": кропива, душиця, конюшина вважалися жіночими, які чоловіки повинні уникати, а полин, дев'ясил, безсмертник – чоловічі рослини. Рогедрон являвся продовжувачем роду, звіробій – "травою від 99 хвороб, плоди абрикосу (8 видів) – плоди здоров'я, а полин – "матір трав". Дози раніше відміряли не на вагах, а щепкою, яка приблизно мала 10-14 г сухої рослини.

У східній фітотерапії кожній частині рослини назначалось лікувати відповідну частину тіла: кора – шкіру, гілки – судини, листя – внутрішні органи, квіти – органи чуття, коріння – кісткову систему.

Від хімічних препаратів рослинні відрізняються тим, що ефект появляється не зразу, а **поступово**. Збільшувати дози при лікуванні травами це те саме, що передозувати таблетками.

Склад лікарських зборів – вищий пілотаж. В одному зборі може бути від 3 до 24 лікарських рослин (наприклад, в бальзамі Бітнера).

Висококваліфікований спеціаліст Олександр Георгійович Селезньов, доктор медичних наук, який двічі захистив докторську дисертацію (в Росії і в Україні) заслужив позитивні відгуки наукових рад та геронтологів, пропонує нам 39 видів фіточаїв. У своїй науковій та практичній діяльності опирається на головні принципи системи природного оздоровлення висунуті ще Авіценою: "Не нашкодь!" – доктор Селезньов активно використовує сучасні комп'ютерні технології. Сюди включається і правильне харчування, дихання, фізичні вправи, цілющі напої, водні процедури, які забезпечують виздоровлення, профілактику і зміцнення, омолодження організму.

Вилікуватись одним фіточаєм неможливо. Необхідне ще і гармонія з самим собою. На відміну від лікарських трав, що приймають з лікувальною метою, повсякденні побутові, профілактичні і лікувальні чаї не мають сильнодіючих і ядовитих компонентів, володіють широким сектором терапевтичних особливостей, мають лікувальні явища з оздоровчими симптомами захворювань.

В домашніх умовах відвари і настої можна приготувати і без кип'ятіння. Збір чаю із суміші лікувальних рослин заливають крутим кип'ятком, посуду герметично закривають кришкою, утеплюють і настоюють 4-6 годин, а потім проціджують. Настої краще готувати щоденно, зберігати в темному прохолодному місці або в холодильнику (термін зберігання не більше двох діб).

**“Загально-зміцнюючий”** – з алое. 150 г свіжого соку алое, 1 ст. меду, 350 г кагору. Пити по 1 ст. л. 3 р. в день.

**Вітамінний** – з калиною. Ягоди калини обшпарити кип'ятком (якщо сушені, то поварити пару хвилин) і протерти. Кашицю перемішати з такою ж кількістю меду і поставити в холодильник. Через тиждень приймати натще по 1 ст. л в добу.

**“Для зміцнення імунітету”** – з часником і лимоном. Через м'ясорубку пропустити 0,3 гр. часнику і виложити в склянку банку. Туди влити сік з 24 лимонів, закрити щільно банку, поставити в темне місце. Через 3 тижні використовувати по 1 ч. л. перед сном.

Слід також пам'ятати, що:

- **ромашка** – допомагає при запаленні ротової порожнини і шкіри, болях в печінці;
- **корінь валер'янки** – при мігрені, безсонні, запорах, болі в шлунку, метеоризмі.
- **береза (листя, бруньки)** – при зах-в. органів дихання, опіках, набряках;
- **подорожник** – при гастритах, язвах шлунку, астмі, ранах, язвах на шкірі;
- **брусніка** – при гіповітамінозі, запаленні нирок, простуді, гіпертонії;
- **ялина (шишки, хвоя)** – при ревматизмі, шкірних висипках, простуді, радикуліті, кашлі.

Коріння і відвари можуть бути й отрутою:

- **сік алое** – при вагітності, хворобах печінки, геморої;
- **аралію** – не можна вживати при безсонниці, гіпертонії;
- **звіробій** – ядовита рослина, додержуйтесь дози;
- **насіння льону** – не рекомендується при гепатиті, холециститі;
- **полин** – викликає галюцинації, при вагітності, язві шлунка;
- **морська капуста** – при хворих нирках, при алергіях на йод;
- **китайський лимонник** – необхідно уникати людям з нервовими порушеннями, безсонницею, гіпертонією, хворим серцем.

Єдиним протипоказанням може бути поліноз – алергія на рослини. Система доктора Бака

Дана технологія була винайдена доктором Едвардом Баком (1886-1936, Бірмінгем), патологоанатомом і бактеріологією, який знайшов, що рослини містять особливі речовини впливаючі на людську психіку. Він провів дослідження і знайшов, що хвороби по-різному впливають на різні типи темпераменту. В результаті довгої роботи, доктор Бак виділив сім головних груп, співвідносячи кожную з

них із звичайним для неї негативним емоційним станом: самотність; побоювання; невпевненість; відсутність інтересу до життя; надчутливість; відчай і надзбудливість.

**Квіткова терапія доктора Бака** — комплекс препаратів, одержуваних з кольорів рослин. Суть методу лікування полягає у визнанні того, що будь-які фізичні страждання є наслідком духовної дисгармонії. Квіткові препарати, створені Баком сприяють зціленню, розвіуючи негативні стани, що є причинами хвороби, збільшуючи позитивні емоції. Для приготування настоїв з квіток і паростків рослин під дією сонячного світла або високої температури витягуються спеціальні екстракти і розчиняються в спирті.

Ці настої допомагають заспокоїтися при емоційних перевантаженнях і стресі, пом'якшують душевні страждання, особливо ефективні при хронічних захворюваннях.

У подальших своїх дослідженнях доктор Бака знайшов 38 рослин, які перетворювали ці негативні стани в позитивні. Крім того, він «дробив» кожний настрій, щоб добитися найбільшої точності у визначенні стану. Наприклад, при діагнозі «надчутливість» призначався: реп'ях — при прихованому хвилюванні і турботі сильної людини; centaурі — для слабовільного; гостролист — для позбавлення від ревнощів і гніву. При діагнозі «боязнь самотності» — настій кольорів вересу; при зниженій самооцінці — модрини і т.д.

**Відмінність квіткових настоїв від лікарських засобів** полягає в тому, що настої не надають яскраво вираженої фізичної дії. Вони лікують своєю енергетикою, зціляючи душу людини. Настої є допоміжним засобом, сприяючим духовному розвитку і самоудосконаленню. Застосування методики доктора Бака не припускає відмову від офіційної медицини і лікарських засобів. Лікування повинне бути комплексним, і квіткові настої можуть лише прискорити процес одужання.

Лікування квітковими настоями не надає побічних ефектів і абсолютно нешкідливо, ідеально підходить дітям. Метод доктора Бака швидко завоював визнання і отримав широке розповсюдження у всьому світі. Учений заснував оздоровчий центр в Маунт-Верноне, сьогодні в цьому ж центрі, через багато літ після смерті Бака готуються розроблені ним квіткові засоби. Подібні центри створені у багатьох країнах світу.

### **Ароматерапія**

Велику роль для імунної та нервової системи відіграє не тільки фітотерапія, а й ароматерапія. Особливо, якщо ми поєднуємо її з дихальною гімнастикою, масажем, ультрафіолетовим опромінюванням.

Аромати надають благотворну дію на здоров'я людини, на відчуття і думки. Аромати очищають, відновлюють і укріплюють енергетику. Наповнюють думки спокоєм і заспокоєнням. Запахи здатні управляти настроєм і працездатністю людини. Вплив ароматів на фізичний і психічний стан людини був відомий ще з давніх часів. Біблія і Коран описують всілякі ефекти застосування натуральних ароматичних речовин: від магічних до естетичних і лікарських.

Пахощі (аромати) застосовуються як терапевтичний засіб, а також для створення сприятливої атмосфери удома, на роботі, в салоні автомобіля.



Кожному аромату властиво певна дія на біоенергетику людини. Правильне застосування ароматерапії допомагає людині в його житті. Дарує людині спокій, здоров'я, успіх в справах. І якщо у вас проблеми із здоров'ям, або вам не везе, зверніться до фахівця. Будуть виявлені причини ваших проблем і є усунені. І ваше життя наповниться яскравими фарбами. І ви знайдете спокій і радість життя.

Достатньо ефективно використовувати ароматерапію в оздоровчих закладах санаторного типу.

В санаторних дитячих садках в групах реабілітації, в медкабінетах наявне (оснащення) відповідне обладнання. У дітей нервова система відрізняється не так морфологічною, як функціональною завершеністю. Малята дуже чутливі до подразників. У них переважають процеси збудження, що обумовлює швидке формування рефлексів. Тому у дітей краще і швидше розвивається реакція на реабілітаційні процедури при невисоких дозах та менш тривалому курсі лікування.

Процедури проводяться не раніше як через годину після їди або за 30-50 хв до їди. Високого ефекту можна досягти тільки в тому разі, коли процедури збігатимуться з фазою найбільшої чутливості функціональних систем організму. "Жайворонкам", у яких активність біоритмів вища в I половині дня, процедури призначають від 8.00-до 10.00, а "Совам" доцільніше приймати процедури в II половині дня.

Сеанси ароматерапії та кисневі коктейлі, проводяться за схемою. Перед сеансами обов'язковий медогляд. Процедури строго дозуються (від 3 до 7 хв.) за умови нормального дихання. Під час прийому інгаляцій дитина повинна глибоко дихати (це може спричинити гіпервентиляцію легенів, а як наслідок запаморочення). Дихати треба без зусиль, концентрація лікарських рослин, які використовують апаратним способом, повинна бути малою. Для тих хто хворіє на бронхи рекомендовано робити сольові інгаляції.

### **Призначення ароматів.**

**СТИМУЛЯТОРИ.** Концентрують увагу, поліпшують пам'ять, усувають астеничні і депресивні стани, дають бадьорість, працездатність, оптимізм. До них відносяться кедр, лимонник, лимон, фенхель, мандарин, апельсин, кориця, розмарин, рододендрон, магнолія, камфора, сандал, пахощі Тибету.

**АДАПТОГЕНИ.** Нормалізують роботу нервової системи, підвищують комунікабельність, усувають різкі спади настрою, усувають важкі думки, заповнюють істоту легкістю і світлом. До них відносяться м'ята, лаванда, чебрець, лавр, жасмин, троянда, материнка, мигдаль, пахощі Тибету.

**СЕДАТИВНІ АРОМАТИ.** Заспокоюють в стресових ситуаціях, при перевтомі, втомленості, смутку, скорботі, плаксивості. Такий ефект дають ромашка, герань, меліса, сандал, ваніль, чайне дерево, ладан, майоран, лотос, орхідея, пахощі Тибету.

**ЗАХИСНІ АРОМАТИ.** Захищають від вампіризму, заздрості, недобррозичливості оточуючих людей - тобто відновлюють цілісність аури, ліквідує пробої в ній. Це жасмин (для жінок), меліса, мигдаль, шавлія, гвоздика, троянда, опіум, розмарин, ялівець, лимон, ладан, пахощі Тибету.

**ЖИВЛЯЧІ АРОМАТИ.** Загоюють, живлять стоншену ауру при перевтомі, душевних муках, комплексі неповноцінності - при джерелі руйнування усередині себе. До них відносяться коріандр, базилік, герань, грейпфрут, імбир, сосна, туя, лаванда, лавр, троянда, фіалка, чебрець, ладан, кориця, лимон, гарденія, гіацинт, грейпфрут, майоран, сандал, пахощі Тибету.

**ПОНОВЛЮЮЧІ АРОМАТИ.** Відновлюють енергетичну оболонку після стресових ситуацій, втрати, скорботи. Це бергамот, коріандр, герань, шавлія, апельсин, лаванда, меліса, апельсин, лимон, туя, орхідея, пахощі Тибету.

**РЕАБІЛІТАЦІЙНІ АРОМАТИ.** Допомагають справитися з недугами при виснаженні енергетичного шару внаслідок важких захворювань, травм, операцій. Такими властивостями володіють амбер, фенхель, імбир, туя, сосна, кедр, апельсин, є пом'ятій, кориця, троянда, гарденія, гвоздика, лимон, магнолія, пахощі Тибету.

**АРОМАТИ-бар'єри.** Створюють щит зовнішньому шару аури для подолання труднощів, для досягнення успіхів в роботі. До них відносяться бергамот, евкаліпт, сосна, кедр, мандарин, лимонник, лавр, апельсин, розмарин, ялівець, лимон, гвоздика, пахощі Тибету.

**АРОМАТИ ДЛЯ МЕДИТАЦІЙ.** Дозволяють збагатити свій дух і енергетику, досягти гармонійного злиття з навколишнім світом. Це сандал, ладан, муск, неролі, троянда, лимон, рододендрон, пахощі Тибету.

**"ВІДКРИВАЮЧІ" АРОМАТИ.** Дають тепло, світло, пульсацію енергетичному шару в любовних і еротичних контактах. Полегшують взаєморозуміння між закоханими, допомагають уникнути штучних конфліктів. Такими властивостями володіють пачолі, апельсин, бергамот, імбир, жасмин (жіночий), мандарин, фіалка, муск, троянда, сандал, туя, вербена, афродезія, кедр, кориця.

**СІМЕЙНІ АРОМАТИ.** Поліпшують взаєморозуміння між батьками і дітьми, між подружжям і родичами. Створюють енергетику затишку, тепла і легкості в будинку. До них відносяться жасмин, апельсин, троянда, муск, афродезія, кокос, пачолі, лотос, амбер, мандарин, ладан, лимон, сандал, пахощі Тибету.

**"ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ".** Застосовуються у тому випадку, коли ми ненавмисно або спеціально заподіяли комусь зло, образили, обдурили, якщо вийшли з себе, розлютилися, прийшли в гнів. Ці аромати дарують благородність відчуттям і думкам, допомагають відновити справедливість і виправити вчинені помилки. Такими ароматами є жасмин, шавлія, муск, сандал, амбер, орхідея, коріандр, материнка, розмарин, ваніль, вербена, ладан.

**АРОМАТИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ, ІНТЕЛІГЕНТНІСТЬ, ЧАРІВЛИВІСТЬ.** Це афродезія, жасмин, апельсин, мандарин, шавлія, неролі, троянда, ялівець, лимон, кипаріс, лимонник, кедр, кориця, ваніль.

### ***Контрольні запитання***

1. Розкрийте сутність методики А. Залманова.
2. Надайте характеристику основним принципам програми С. Кнейпа.
3. Розкрийте сутність методики П. Іванова.
4. Надайте характеристику основним принципам нетрадиційної системи загартування.

***Рекомендована література:***

1. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). Москва: Мол. Гвардия, Дидакт, 2001. 224 с.
2. Кнейпп С. Мое водолечение. Репринт. изд. Киев: МППП «ЛАН» 2003. 352 с.
3. Кнейпп С.. Водолечение. Москва: «Познавательная книга плюс», 2001. 254 с.
4. Белова О. Сила воды. Современные оздоровительные методики. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 458 с.
5. Батмангхелидж Ф. Вода для здоров'я. Минск: ООО «Попурри», 2005. 256 с.
6. Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды. Минск: ООО «Попурри», 2005. 387 с.
7. Бахман Р., Шлайнкофер Г. Естественное оздоровление по Кнайппу. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 600 с.
8. Себастиан Кнейпп Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоров'я. Ростов н/Д: «Феникс», 2005. 402 с.
9. Лапп С.К.с.Капилляротерапия. Чудесный метод доктора Залманова. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 398 с.
10. Мазур О.А. Чистка капилляров. Учение Залманова. Санкт-Петербург: «Питер», 2005. 253 с.
11. Руженкова И.В. Основы фитотерапии. Москва: Феникс, 2005. 156 с.
12. Александрова РА., Песонина С.П. Функциональное питание и фитотерапия пульмонологических больных: учебное пособие. Санкт-Петербург: «Питер», 2006. 65 с.