

Лекція № 13

Тема 2.4 Технології оздоровчого харчування

План

1. Програми здоров'я Ханса Моля.
2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
3. Роздільне харчування і здоров'я.
4. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

Література [14-15,19,]

1. Програми здоров'я Ханса Моля.

Ханс Моль – коментатор німецького телебачення, ведучий тележурналу “Здоров'я” присвятив свої дослідження питанням оздоровчої програми: харчуванню, фізичній активності, боротьбі з алкоголізмом та палінням, попередженню захворювань і нещасних випадків, психічному здоров'ю. Використовуючи матеріали досліджень вчених і наукових установ Німеччини та США Ханс Моль **розробив сім програм здоров'я**: “Програма харчування”; “Програма фізичної активності”; “Програма боротьби з палінням”; “Антиалкогольна програма”; “Програма профілактики захворювань”; “Програма профілактики нещасних випадків”; “Програма психічної міцності”.

“Програма харчування”. В своїх дослідженнях Ханс Моль називає 10 помилок в харчуванні:

- 1 – ми їмо занадто багато;
2. – ми їмо надто жирно;
3. – ми неправильно вибираємо (недостатньо вітамінів, свіжих овочі, фруктів, білку, молока, риби);
4. – ми їмо неправильно (нерегулярно, надто швидко, 3 рази замість 5);
5. – ми їмо надто солодко, зловживаємо ласощами;
6. – ми п'ємо надто багато (надлишок алкоголю і солодких напоїв);
7. – ми неправильно зберігаємо продукти, неправильно їх готуємо;
8. – ми надто мало знаємо про харчування;
10. – ми харчуємось, забуваючи про свій вік.

“Програма фізичної активності”. Медики всіх часів застерігають: недостатня фізична активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. У перелік захворювань, що викликані малою руховою активністю є: інфаркт міокарду, захворювання кровоносних судин, хвороби системи травлення, порушення обміну речовин, послаблення захисних сил організму, порушення постави, захворювання нервової системи, послаблення зв'язок і м'язів, хвороби суглобів.

“Програма боротьби з палінням”. Медичний комітет “Паління і здоров'я” вважають, що заядлий курець скорочує своє життя на 8,3 роки. Можна з впевненістю констатувати, що кожна нова затяжка сигаретою скорочує життя курця принаймні на один вдих. Особливо небезпечне куріння в ранньому віці, а також куріння з глибокими затяжками. З іншого боку, фахівці вважають, що у колишніх курців вже через 10 років після того, як вони покинули палити, загроза інфаркту знижується до рівня тих людей, які ніколи не палили.

Вся програма включає в себе:

Програма для тих, хто вирішив кинути палити відразу. Програма “малих кроків”.

Програма поступового відвикання.

“Антиалкогольна програма”. Вважається, що алкоголізм – є однією з вад, що найбільш ревно приховується людиною. За визначенням,

виробленому Всесвітньою організацією охорони здоров'я, алкоголізмом називається вживання спиртних напоїв, які в будь-якій формі наносять шкоду суспільству або окремим його членам.

“Програма профілактики захворювань”. Програма профілактики захворювань полягає не тільки у правильному харчуванні, фізичній активності та відмові від шкідливих звичок, але й в конкретних діях, спрямованих на попередження захворювань та своєчасне “перехоплення” хвороби, що починається. Профілактика має на увазі і вміння надати першу допомогу при нещасних випадках і раптових захворюваннях. Кожна людина повинна знати, як допомогти своїм близьким у випадку непритомності, кровотечі, шоку, гострого отруєння або опіку.

“Програма профілактики нещасних випадків”. Програма поділяється на три розділи: профілактика в побуті та на виробництві; профілактика дорожніх пригод; безпека на відпочинку.

“Програма психічної міцності”. Найпоширенішим методом розслаблення є аутотренінг.

2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка

Мішель Монтиньяк – відомий у світі французький дієтолог, який розробив свою систему нормування та стабільного утримання ваги без виснажливих дієт та голодування. Автор вважає, що повніють не від того, що їдять багато, а від того, що їдять неправильно, тобто невірно. При цьому, харчуватися вірно не означає, що їсти треба несмачно або обмежено. Зазначена методика не є певною дієтою, а є своєрідною методикою харчування, або навіть «дисципліною» харчування. Відповідно до якої утримується баланс ваги.

Система М.Монтиньяка має чітке наукове обґрунтування.

Основні принципи:

- Триразове харчування - не можна пропускати їду!
- Їсти до насичення і не перекушувати.
- Відмовитися від продуктів з високим Глікемічним індексом

Методика включає два етапи – дві фази:

Головні правила у фазі 1: слід відмовитися:

1. від цукру – від небезпечний для здоров'я. Або слід вживати замінник.
2. від хліба звичайного – слід вживати лише грубого помолу. Можна вживати під час сніданку, а на обід та вечерю тоді, коли вживати фрукти, що містять клітчатку.
3. від картоплі – або вживати її з зеленим салатом, який затормозить процес перетворення крохмалу в вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози.
4. від алкоголю – набирається вага.
5. від вживання гірчиці.
6. від шліфованого рису;
7. від міцної кави;

Головні правила відмови у фазі 2 залишаються:

1. від цукру – від небезпечний для здоров'я. Або слід вживати заміник.
2. від хлібу звичайного – слід вживати грубого помолу. Можна вживати під час сніданку, за обідом і вечерею хліб можна їсти тільки з сиром. Слід вживати фрукти, які містять клітчатку.
3. від картоплі – або вживати її із зеленим салатом, який затормошить процес перетворення крохмалю в вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози.
4. замінити масло на маргарин або олію.
5. помірно вживати десерти; Їжте полуницю, малину і чорницю.
6. Їжте більше риби і віддавайте перевагу «хорошим» ліпідам, з тим щоб попередити серцево-судинні захворювання.
7. Пийте не жирне молоко.
8. Не пийте алкоголь (червоне сухе вино) на голодний шлунок.
9. Під час їжі пийте воду або вино, але не більше півпляшки в день. Не пийте воду, якщо ви п'єте вино.
10. Поїжте, перш ніж приступити до вина.
11. Не пийте шипучі напої, колу і лимонад.
12. Продовжуйте пити каву без кофеїну, або слаба кава, або чай.
13. поменше пити і пити негазовану воду. Пити не менше 1,5л в день.

3. Роздільне харчування і здоров'я.

Для вивчення ефективності роздільного харчування **Говард Хей** провів дослідження на 18 особах від 28 до 55 років. Американський лікар розробив діету проти «великої хвороби Америки» - втоми. Результатом хронічно неправильного харчування є низька працездатність, підвищена чутливість до стресів, депресії, а також багато соматичних захворювань.

На думку Хей, основними причинами у харчуванні є:

- надлишкове споживання білків;
- надлишкове споживання таких продуктів як білий цукор, білий хліб та ін.;
- помилками в комбінованому харчуванні, нехтування законами хімії організму. Не допускається змішування білків та вуглеводів, або слід звести їх до мінімуму.

Як було зазначено вище над системою роздільного харчування працював Г.Шелтон.

По теорії роздільного харчування, продукти, багаті білками (білків понад 10%) і продукти, багаті вуглеводами (понад 20%) не треба вживати одночасно, а з інтервалом в часі 4-5 годин, але не менш дві години. Це дуже важливо для забезпечення нормальної роботи органів травлення і обміну речовин.

До продуктів, багатих білками, відносяться: м'ясо, риба, субпродукти, яйця, нежирні молочні продукти, боби, горіхи і ін.

До продуктів, багатих вуглеводами, відносяться: хліб, мука, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор і ін

Особливу групу складають так звані «**нейтральні**» **продукти:** тваринні жири, вершкове масло, сметана, вершки, жирний сир, жирні сорти сиру (жирністю більше 45%), сухофрукти, зелень, свіжі овочі і фрукти.

Основні правила системи роздільного харчування:

- в їжу бажано підбирати лише натуральні продукти. З харчового раціону доцільно вилучати всі продукти, які пройшли промислову обробку (мають певний строк зберігання), а також готові страви;
- при споживанні їжі не треба комбінувати разом продукти з великим вмістом білків і продукти, багаті вуглеводами;
- усі нейтральні харчові продукти можна поєднувати як з білковими, так і з вуглеводними продуктами;
- обмежити споживання продуктів, які сприяють закисленню організму. Для збереження кислотно-лужної рівноваги їжа має складатися з достатньої кількості сирих лугоутворювачів (овочі, фрукти, зелень). Кислотійних продуктів належить з'їдати в два-три рази менше, ніж лужнодійних;
- вранці варто їсти лужну їжу, в обід - білкову, у **вечірню** пору - вуглеводну;
- між сніданком та обідом, обідом та вечерею рекомендуються інтервали близько 4-5 годин;
- їсти належить повільно й спокійно, ретельно пережовуючи їжу.

Переваги роздільного харчування. Завдяки швидкому проходженню сумісних продуктів по травному тракту в організмі не відбуваються процеси бродіння і гние, що зменшує інтоксикацію організму. Самопочуття при переході на роздільне харчування покращується, непогано скидається вага. Результат такого способу схуднення, як правило, буває достатньо стійким, особливо якщо використовувати його постійно. Корисне роздільне харчування при шлунково-кишкових розладах і захворюваннях.

Недоліки роздільного харчування. Для дотримання потрібні особливий режим життя і сила волі. Звикнути до дієти роздільного живлення людям багато кого непросто, і хоча організм одержує всі речовини, необхідні для нормального функціонування, багато хто переживає почуття голоду. Задоволення від такої їжі отримати складно.

4. Система раціонального харчування людини за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо.

Унікальний метод оздоровлення і схуднення пропонують американські натуропати, дієтологи Джеймс і Пітер Д'адамо. У його основі - харчування, що відповідає вашій групі крові.

Для кожного типу крові всі групи продуктів Д'адамо розподілили на три категорії: особливо корисні, нейтральні та ті, уживання яких потрібно уникати.

Група крові 0 (I)

Людам, що мають 1 групу крові (0) і названим "мисливці", основухарчування повинні скласти тваринні білки, а від хліба, макарон і молочних продуктів їм треба відмовитися.

Група крові 1 (0) - найстародавніша і найпоширеніша.

Особливо корисні продукти: баранина, яловичина, телятина, печінка, серце, лосось, окунь, палтус, осетер, форель.

Нейтральні продукти: курка, індичка, качка, кролик, білуга, камбала, тунець, кальмари, короп, креветки, мідії, раки, домашній сир, вершкова олія, і козячий і соєвий сир, рапсові, кунжутні олії, кедрові горіхи, мигдаль, насіння соняшника, фундук, біла квасоля, зелений горошок

Уникати: свинину, гусака, ікру, копченого лосося, зубатку, солоного й маринованого оселедця, йогурту, кефіру, молока, морозива, сиру, арахісової і кукурудзяної олії, арахісу, горіхів.

Група крові A (II)

Особливо корисні продукти: лососеві риби, окунь, короп, форель скумбрія, тріска, соєві молоко і сир, лляна й маслинова олії, арахіс гарбузове насіння, стручкова квасоля, чорні боби, чечевиця, гречка, житнє рисове, вівсяне борошно, листова капуста.

Нейтральні продукти: курка, індичка, осетер, щука, домашній сир, йогурт, кефір, плавлений сир, козине молоко, рапсова олія, волоські і кедрові горіхи, мигдаль, макове насіння, насіння соняшника, фундук.

Уникати: баранину, яловичину, свинину, качку, печінку, серце, кролика, гусака, палтуса, білуги, ікри, кальмарів.

Група крові B (III)

Особливо корисні продукти: баранина, кролик, лососеві риби, камбала, палтус, окунь, осетер, чорна ікра, пікша, тріска.

Нейтральні продукти: яловичина, телятина, печінка, індичка, кальмари, короп, зубатка, форель, оселедець, вершкове масло, молоко, сири, в тому числі із сої, лляна олія та ін.

Уникати: свинини, качки, курки, гусака, білуги, крабів, креветок, мідій, копченого лосося, раків, вугра, морозива, плавленого сиру, арахісової, кукурудзяної, соняшникової олії та ін.

Група крові AB (IV)

Особливо корисні продукти: баранина, кролик, індичка, лососеві риби, окунь, форель, осетер, скумбрія, тріска, щука, домашній сир, йогурт, кефір, козине молоко, сметана, пресований сир, маслинова олія, арахіс, волоські горіхи, солодкі каштани, темні й червоні боби, чечевиця, вівсянка, рис, пшоно, житній хліб, хрумкі хлібці, баклажани.

Нейтральні продукти: печінка, ікра, кальмари, короп, мідії, зубатка, оселедець, плавлений і твердий сир, арахісова, рапсова й лляна олії, жир печінки тріски, кедрові горіхи, мигдаль, горіхи, фісташки, зелений горошок, стручки гороху, проросла пшениця, ячмінь, хліб з декількох злаків, макарони, білокачанна капуста, тепличні гриби.

Уникати: яловичини, свинини, телятини, курки качки, гуски, палтуса, білуги, камбали, креветок, копченого лосося, раків, солоного й маринованого оселедця, вугрів, вершкового масла, морозива.

Контрольні питання

1. Охарактеризувати 7 програм здоров'я Ханса Моля.
2. Проаналізувати основні принципи методики оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
3. Розкрити сутність роздільного харчування.
4. Визначити основні правила системи роздільного харчування.
5. Проаналізувати систему раціонального харчування за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо.

Лекція № 14

Тема 2.5 Оздоровчі методики загартування

План

5. Методика А. Залманова;
6. Методика С.Кнейша.
7. Методика загартування П.Іванова.
8. Нетрадиційні системи загартування.

Література [2-3,5,9,20]

1. Методика А. Залманова.

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.

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

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 зможуть 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.

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

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. **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
3. Залишатися у воді слід не більше як 4 хвилини
4. До холодної води слід звикати з дитинства. С. Кнейп наводить додаткові рекомендації для загартування тіла звикання до холодної води:

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

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

3. Методика загартування П.Іванова.

Порфирій Корнійович Іванов народився 20 лютого 1898 року на Україні в селі Горіхівка під Луганськом в біднійшахтарській 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.

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

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.

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.

Не вживай алкоголю і не пали.

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.

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.

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

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

Допомагай 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!

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.

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

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

Розкажуй і передавай досвід цієї справи, але не хвалися і не підноси в цьому. Будь скромний.

4. Нетрадиційні системи загартування.

Система доктора Бака. 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, розвіюючи 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 спробував знайти, і 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 заниженій самооцінці — модрина і т.д.

Відмінність квіткових настоїв від лікарських засобів полягає в тому, що настої не надають яскраво виразимої 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.

4. Аромотерапія

Аромати надають благотворну дію на здоров'я людини, на відчуття і думки. Аромати очищають, відновлюють і укріплюють енергетику. Наповнюють думки спокоем 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 аромотерапії 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 усунений. І ваше життя наповниться яскравими фарбами. І ви знайдете спокій і радість життя.

АРОМАТИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ.

СТИМУЛЯТОРИ. Концентрують увагу, поліпшують пам'ять, усувають астеничні і депресивні стани, дають бадьорість, працездатність, оптимізм. До них відносяться кедр, лимонник, лимон, фенхель, мандарин, апельсин, пачоли, 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. Допмагають справитися з недугами при виснаженні енергетичного шару внаслідок важких захворювань, травм, операцій. Такими властивостями володіють амбер, фенхель, імбир, туя, сосна, кедр, апельсин, є пом'ятий, 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, евкالیпт, 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, пачоли, лотос, амбер, мандарин, ладан, лимон, сандал, пахоші Тибету.

"ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ". Застосовуються у тому випадку, коли миненавмисно 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 питання

1. Охарактеризувати капіляротерапію Залманова.
2. Проаналізувати основні принципи програми С. Кнейпа.
3. Розкрити особливі властивості води по С. Кнейпу.
4. Охарактеризувати суть методу доктора Бака.
5. Розкрити суть методу ароматерапії.

Лекція № 15

Тема 2.6 Оздоровчі технології очищення організму

План

1. Сутність системи Малахова.
2. Особливості Системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової
3. Оздоровча система Семенової.

Література [11-12,23]

1. Сутність системи Малахова.

Геннадій Малахов - російський вчений, який пропонує різноманітні

методи зміцнення організму при виникненні хвороби.

Девіз - багато людей хоче, щоб їх вилікували інші або щоб це було зроблено за допомогою будь-якого інструменту, не визнаючи при цьому **своїї вини і не стараються знайти свою** помилку, яка є причиною їхньої **біди**. Для доброго функціонування нашого організму слід здійснювати:

- очищення органів (товстої кишки, печінки, нирок);
- очищення від патогенних організмів (простих паразитів);
- очищення організму від шлаків і солей;
- правильне харчування;
- ліквідувати дію гепатогенних зон (якщо є);
- створити нормальний мікроклімат в найближчому оточенні (сімя).

Тобто, Перший і головний закон життя і оздоровлення: правильно взаємодій з Богом згідно релігійних та моральних законів.

2. Різні думки, емоції та бажання постійно затягують людину в певні авантюри, спокуси, поступки та ін. Приклад: людина їсть смачну їжу. Спокусившись своєму смаку, людина все їсть і їсть. Так переїдання призводить до ожиріння. Піддавшись спокусі емоцій гніву, людина здійснює рукоприкладство.

Тому Другий закон: розберись та контролюй свої власні думки, емоції та бажання; навчись розрізняти де Ти є правдивий, а де - брехливий.

Третій - пізнай будову власної індивідуальної конституції та її особливостей. Лікуйся та оздоровлюйся відповідно до її особливостей.

4. Саме головне для фізичного тіла - це підтримка у ньому достатньої кількості життєвої енергії, постійне самооновлення. Для цього слід враховувати біоритмологічні процеси, які керують життєдіяльністю людського організму.

Тому 4 Закон: узгоджувати життя і оздоровчі заходи із біологічними ритмами.

5. оздоровчі кризи - природна частина лікувального і оздоровчого процесу.

6. дефіцит енергії в організмі є головною причиною, що веде до хворобі **передчасної старості**.

2. Система природного оздоровлення або формула здоров'я й довголіття Г.С. Шаталової

Моя єдина мрія – допомогти людині стати такою, якою сотворила її матінка природа” – говорить Галина Шаталова. У цій системі немає ніякої містики, вона не вимагає від людини надзвичайних особистих якостей і довготривалої складної підготовки, потрібні тільки розум і воля.

Перш, ніж розкривати суть системи природного оздоровлення слід дати деяке уявлення про принципи, які складають основу системи.

Важливо не просто механічно засвоїти комплекс дихальних і фізичних вправ, процедур загартування, рекомендований раціон харчування, але й

розуміти за якими законами природи здійснюються основні процеси життєдіяльності людського організму.

Трьома китами, на яких заснована вся система природного оздоровлення, є **духовне, психічне і фізичне здоров'я**.

Весь цей комплекс методів застосовують для того, щоб нормалізувати процеси життєдіяльності організму. Серед яких:

- дихання, терморегуляція, психічна діяльність
- харчування як елемент найбільш інтимного взаємозв'язку зовнішнього середовища і внутрішньої сфери людського організму.
- Рухова активність

3. Поради Н.О. Семенової, як зберегти молодість

Надія Олексіївна Семенова - народний цілитель, її методика очищення організму від шлаків, каменеподібних утворень, шкідливих накопичень рятує від багатьох хвороб. Люди, що виконують її рекомендації, за кілька тижнів позбавляються бронхітів, холециститу, коліту, гастриту, панкреатиту, аденоми простати та багатьох інших захворювань. Методи Н.О. Семенової зберігають і відновлюють здоров'я без медичного втручання, без застосування таблеток та будь-яких інших фармацевтичних препаратів.

Насамперед людям, які прагнуть займатися своїм оздоровленням, Н.О.Семенова бажає насамперед оптимізму.

В основу методики Н.О. Семенової покладено принцип роздільного харчування та очищення організму.

Н.О. Семенова переконана, що більшість хвороб насамперед пов'язана з варварським ставленням людей до свого харчування.

Роздільне харчування та поетапне очищення організму від шлаків - шлях повернення до життя за законами природи. Роздільне харчування забезпечує перебіг травлення з найменшою витратою енергії.

Наступною складовою ситеми є очищення організму.

Очищення кишечника. На ніч покласти на живіт збуджувальний холодний компрес. Для цього беремо лляний рушничок, змочуємо в холодній воді, добре викручуємо і, лежачи в ліжку, покриваємо собі ділянку живота. Зверху на нього кладеться сухий рушник, який повинен бути більшим, ніж нижній, добре вкриваємо ковдрою. Через декілька хвилин ви відчуєте приємне тепло в ділянці живота. Це холод притягнув певну кількість крові до живота, яка одразу все зігріла. Таким чином застійні явища в кишечнику будуть певною мірою ліквідовані. Вранці встати з ліжка, сходити в туалет, щоб звільнитися від сечі. Випити півсклянки холодної води. Лягти в ліжку й проводити масаж лівої частини живота від середини лівого підребер'я вниз. Масажувати коловими рухами по можливості глибоко. Тривалість масажу 5 хвилин. Піти в туалет і спробувати випорожнити кишечник. Якщо ж не вдалося - не біда, головне наполегливо повторювати масаж кожний день, і успіх обов'язково прийде.

Боротьба з дисбактеріозом. Тиждень - другий уранці натщесерце з'їдайте без нічого) зубок часнику за 1 год. до їжі. Зубок - увечері через 2 год.

після їжі. Ознака зцілення - відсутність випинання шлунка після їди. Процес бродіння в шлунково-кишковому тракті припиняється.

Очищення печінки. Народна медицина рекомендує очищувати печінку тільки після повного очищення кишечника. Інакше може виникнути небезпека повторної інтоксикації крові.

Очищення суглобів. П'ять грамів лаврового листа опустити в 300 г води і кип'ятити 5 хв. Настоявати в термосі 4-5 годин. Розчин злити і випити маленькими ковтками протягом 12 годин (увесь одразу не можна). Процедуру виконують 3 дні.

Очищення нирок. Якщо в нирках і сечовому міхурі є камені, то найкращий час їх вигнання - поміж другою і третьою годинами ночі. Сідайте у гарячу ванну і їжте кавун. Із сечею вийдуть пісок і камені.

Очищення сечостатевої системи. Найкращий спосіб - мікробіологічний сніданок з вимоченого протягом п'яти днів рису.

Очищення лімфи. Найефективніший метод доктора Уокера. Суміш: 900г соку грейпфрута, 900 г соку апельсина, 200 г соку лимона, 2 л талої води. Це норма на один день.

Поль Брегг - відомий американський учений, автор багатьох праць з проблем голодування та дієтології. П. Брегг називає дев'ятьох лікарів, даних природою, які завжди готові допомогти всім у здобутті здоров'я.

Перший лікар - сонячне світло. Другий лікар - свіже повітря Третій лікар - чиста вода.

Четвертий лікар - природна їжа.

П'ятий лікар - голодування (утримання від їжі). Шостий лікар - фізичні вправи.

Сьомий лікар - відпочинок.

Восьмий лікар - гарна постава. Однією з найпростіших і найкорисніших звичок є звичка стояти рівно, ходити рівно, сидіти рівно, ніколи не кладучи при цьому ногу на ногу. Це не потребує якихось особливих витрат енергії, але зате коли людина стоїть, ходить і сидить рівно, правильна постава виробляється сама собою, і всі життєво важливі органи займають нормальне положення і нормально функціонують.

Дев'ятий лікар - розум.

Десять заповідей здоров'я за П. Бреггом:

- Ти повинен шанувати своє тіло як найвеличніший вияв життя.
- Ти повинен відмовитися від усякої ненатуральної, неживої їжі й збуджувальних напоїв.
- Ти повинен жити своє тіло лише природними, непереробленими, живими продуктами.
- Ти повинен присвятити роки відданому й безкорисливому служінню своєму здоров'ю.
- Ти повинен відновити своє тіло через правильний баланс діяльності й відпочинку.

- Ти повинен очистити свої клітини, тканини й кров свіжим повітрям сонячним світлом.
- Ти повинен відмовитися від будь-якої їжі, коли твій розум або тілопогано себе почувають.
- Ти повинен утримувати свої думки, слова й емоції чистими, спокійними й піднесеними.
- Ти повинен постійно збагачувати свої знання законів природи, зробивши це девізом свого життя, і радіти зі своєї праці.
- Ти повинен підкоритися законам природи. Здоров'я - ваше право, користуйтеся цим правом.

Контрольні питання

1. Розкрити сутність системи Малахова.
2. Проаналізуйте закони по Малахову.
3. Охарактеризувати система природного оздоровлення або формула здоров'я й довголіття Г.С. Шаталової.
4. Визначити особливості методики Н.О. Семенової.
5. Охарактеризувати оздоровчу систему П. Брегга