Департамент охраны здоровья населения Кемеровской области

Новокузнецкий филиал

Государственного бюджетного образовательного учреждения

среднего профессионального образования

«Кемеровский областной медицинский колледж»

Реферат

по дисциплине «Здоровый человек»

Современные методы оздоровления организма

Выполнила: студентка группы ФШ- 151,

специальности 32.02.01 Лечебное дело

Волошина Елена Алексеевна

Проверила: Романова Л. В.

Новокузнецк, 2015

# ВВЕДЕНИЕ

Сегодня, в век развития высоких технологий, промышленности и транспорта, человеку все сложнее поддерживать свой организм в здоровом состоянии. Помимо неудовлетворительной экологической обстановки ухудшению здоровья способствуют неправильное питание и частые стрессы. В сумме эти факторы уменьшают продолжительность жизни и существенно снижают ее качество. Однако с негативным влиянием среды и неправильного образа жизни можно и нужно бороться.

Вести эту борьбу следует комплексно, а начать - с оздоровления организма в целом (человек хоть и состоит из сердца, печени, кишечника и прочих органов, но является единой системой). На сегодняшний день существует большое количество средств, помогающих людям оставаться сильными и здоровыми. Далеко не все из них являются универсальными, поэтому при их назначении необходим индивидуальный подход. До того, как решиться на какую-то оздоравливающую процедуру, нужно пройти обследование у врачей на предмет противопоказаний.

# 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Начинать оздоровление своего организма нужно прежде всего с изменения образа жизни: самым лучшим периодом для этого является возрастной промежуток с 20 до 30 лет, когда организм уже полностью созрел, но процесс увядания и старения еще не начался. Если вовремя начать оздоравливающие процедуры, то есть шанс продлить свою молодость. Во-первых, самое главное - это отказ от табакокурения и употребления спиртных напитков.

А далее первый шаг на пути к здоровью - правильное сбалансированное питание, которое предполагает исключение из рациона жареных, соленых и копченых продуктов, ограничение в употреблении мучного, добавление в меню зерновых, фруктов и овощей. Что касается напитков - то следует пить как можно больше чистой воды.

Для сохранения здоровья также необходимо соблюдать режим сна, отдыха и приема пищи: большинство людей подрывает свой иммунитет именно ненормированным рабочим днем, перекусами «на лету» и поздним отходом ко сну.

Важны еще и регулярные физические нагрузки - тут каждый выбирает сам для себя их интенсивность и частоту выполнения. Если спортом заниматься совсем нет желания, то следует хотя бы больше ходить пешком или ездить на велосипеде. Чтобы тело могло расслабиться, врачи советуют не пренебрегать массажем, который очень полезен для организма.

Если выполнять все вышеперечисленные предписания, то непременно можно почувствовать улучшения самочувствия.

закаливание целебный эфирный масло

# 2. НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ

Это условное понятие, объединяющее способы диагностики, предупреждения и лечения болезней человека, которые по тем или иным причинам не получили всеобщего признания у врачей. Основной причиной этого обычно является отсутствие чётких правил, большая доля субъективности в выборе и применении данных методов, плохая воспроизводимость результатов в руках разных специалистов и, вследствие этого, сложности в проведении объективных испытаний их эффективности и широкого внедрения в клиническую практику.

## 2.1 Закаливание организма

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Наиболее сильная закаливающая процедура - моржевание , имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды.

Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.

Начинать закаливание (любое из предложенных видов) нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание - это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.

## 2.2 Йога

Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

История йоги уходит своими корнями в древние времена. На нескольких печатях, найденных в долине реки Инд и относящихся к периоду Индской цивилизации (3300-1700 года до н. э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население Хараппской цивилизации практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «Риг-веде». Множество людей не переживает о состоянии организма, особенно это касается не говорящих ничем о себе на первых порах болезнях. Допустим, язву желудка, какую-нибудь простуду и другие похожие болезни ещё можно распознать то вот недуги, которые не показывают симптомов, уже затруднительно диагностировать самостоятельно. Порой человек замечает их на поздних стадиях, когда уже нужно сложное и длительное лечение медикаментами. Исследователями подтвердилось, что занятия йогой на протяжении нескольких месяцев способны быть гораздо действеннее, чем лекарства. Тысячелетиями установлено, что ум и органы человека имеют зависимость друг от друга. Определённо есть тончайшая зависимость между нашей психикой и всем организмом.

Сигналы везде в организме, а йога научит вас обращать на них внимание. Например, лёгкие человека. У наших лёгких большой потенциал: они рассчитаны на литров на 5-6 воздуха. Но обычный человек совершает вдохи, задействуя лишь небольшую часть этого потенциала. Если обычный ритм сбивается, у человека снижается здоровье (особенно при усугубляющих факторах) и иммунитет. В такой ситуации йога дает возможность восстановить равновесие на физическом и духовном уровне, повысить защитные силы организма, укрепить иммунитет, иными словами - "оттопырить чакры", восстановить кровообращение.

Некоторые, кто приступает к занятиям йогой, ждут быстрых изменений в фигуре, как от посещения фитнесклуба. Но она не должна сравниваться с физическими нагрузками, это целая система, в которой и душа, и тело, и мысли обретают опыт находиться в гармонии. Естественно, быстрых перемен в йоге нет по понятным причинам.

Злоупотребляя ресурсами организма ухудшая его состояние нагрузками на протяжении всей жизни, мы не обязаны быть в предвкушении быстрых положительных изменений в организме, поэтому вам надо настроиться на труд и безграничное терпение.

## 2.3 Гомеопатия

Гомеопатия - это метод лечения, который направлен на восстановление жизненных сил организма за счет активизации процессов саморегуляции с помощью гомеопатических лекарств, применяемых в крайне малых дозах. Гомеопатический подход к лечению существует уже более 200 лет. Даже сейчас, когда гомеопатия официально признана альтернативой традиционной медицине, люди, не являющиеся специалистами в данной сфере, крайне мало знают о его лечебных возможностях.

Принципиальное отличие гомеопатии от обычной медицины состоит в использовании лекарств, разных не по составу, а по количеству содержащихся в них веществ. По сравнению с гомеопатией, в традиционной медицине используются намного большие дозы лекарственных веществ. Гомеопатические же препараты получены в результате разведения веществ, растительного, животного и минерального происхождения, но в чрезвычайно малых дозах. Сейчас подобных лекарств существует уже несколько тысяч. И все они, в отличие от традиционных, были испытаны на добровольцах . Прежде чем пользоваться любым лекарством и гомеопатическим, и традиционным, лучше проконсультироваться с врачом. Гомеопатический метод лечения очень индивидуален. Не стоит противопоставлять традиционную медицину и гомеопатию. Они всегда шли рука об руку, параллельно и помогали друг другу, а не конкурировали. В конце концов, гомеопатия и родилась из обычной медицины. И, если человек решил лечиться гомеопатическими средствами, это вовсе не означает, что он должен вовсе отрекаться от медицины традиционной.

## 2.4 Ароматерапия

Ароматерапия - это лечение, основанное на применении натуральных эфирных масел. Лечение необходимо больным, для молодых и красивых, это «способ улучшения настроения и состояния при помощи запахов». Попадая через дыхательные пути в организм человека, ароматы оказывают целебное и очищающее воздействие. Ты успокаиваешься, возвращается душевное равновесие, жизнь снова приобретает яркую окраску.

Всевозможные салоны красоты предлагают эту новую услугу, как нечто этакое, страшно продвинутое. На самом деле продвинутость ароматерапии была признана очень давно. И ее история насчитывает более 6000 лет. Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. Изначально ароматы использовалась в религиозных целях - широко было распространено окуривание благовониями храмов и дворцов. Затем египетские целители обратили внимание на благотворительное воздействие ароматерапии на здоровье человека, недаром египтяне называли нос «центром черепа». Они же использовали ароматы для ухода за кожей, ароматизации одежды, добавляли их в пищу и вино. Жрецы влияли на сознание людей, умело используя нужные ароматы, чтобы ввести собравшихся в транс.

К сожалению, с течением времени, многие секреты ароматерапии были утеряны. Но медики и ученые единогласно соглашаются, что ароматы растений оказывают огромное положительное влияние на человека. Многие эфирные масла являются натуральными антибиотиками, ароматы способствуют расслаблению, успокоению, снятию усталости, избавлению от бессонницы, являются антидепрессантами. Даже Гиппократ рекомендовал своим пациентам при лечении многих заболеваний ежедневно принимать ароматические ванны и делать масляный массаж.

Существует огромное количество масел или их смесей, которые можно применять для снятия стресса. Ниже перечислены лишь основные: анис, апельсин, базилик, бергамот, душица, ель, жасмин, кедр, кориандр, лаванда, лимон, мандарин, мелисса, мята перечная, роза, розмарин. Ароматерапевты не рекомендует использовать одно и то же масло или смесь масел слишком долго - они могут потерять свою эффективность

Сегодня известны около 200 различных эфирных масел, которые могут оказать сильное целебное воздействие и при грамотном использовании не причинят побочных эффектов. Однако существует ряд правил, которых необходимо придерживаться! Нельзя наносить неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки, и превышать допустимые дозировки. Обязательно нужно проверять, нет ли у тебя аллергии на масло. Также существуют ограничения на использование эфирных масел при беременности, болезнях сердца и дыхательных путей.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нет человека, который когда-нибудь чем-нибудь не болел. Но иногда достаточно затратить минимум усилий, чтобы почувствовать себя непобедимым перед любой болезнью, - ведь природа позаботилась о нашем совершенстве, одарив человеческий организм способностью в нужный момент подключать те внутренние резервы, которые заложены в каждом.

Надо только знать, как это делается, и тогда можно вырваться практически из любого заболевания. Именно это и является основной реферата. Существуют способы альтернативного лечения заболеваний, нередко позволяющих получить хорошие результаты, мобилизовать внутренние резервы организма для победы над болезнью.

Каждый из нас приходит к оздоровлению в определенный период жизни: кто-то после перенесенных болезней, кто-то в результате духовных устремлений. Главное здесь - это стремление прожить долгую и счастливую жизнь, без боли и недугов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Войткевич С.А. Эфирные масла для парфюмерии и ароматерапии. М.: Пищевая промышленность, 1999

. Жуковский П.М., Ботаника, 4 изд., М., 1964

. Иойриш Н.П. «Продукты пчеловодства и их использование». Москва, 1976

. Койранский Б.Б., Охлаждение, переохлаждение п их профилактика, 2 изд., [Л.], 1966.

. Агасаров Л.Г., Осипова Н.Н. Краткое руководство по акупунктуре - М., 1996. - 215с.

. Лакуста В.Н. Лин Чжи Шэн Чжень - цзю терапия болевых синдромов и неотложных состояний. - Кишинев: "МАГА", 1995. - 253с.