ВВЕДЕНИЕ

Нетрадиционная медицина, также называемая альтернативной медициной или неконвенциональной медициной, — 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. Кроме того, иногда в понятие нетрадиционной медицины включают заведомо неэффективные подходы, основанные на необычных идеях и фантазиях. Понятие возникло в XX веке в связи с развитием доказательной медицины. В современном, напряженном мире люди всех возрастов начинают понимать, что целители, практикующие альтернативные методы лечения, могут оказать действенную помощь или облегчить страдания, вызванные стрессом, тревогой, аллергией, простудой, гриппом, и многими другими недомоганиями, которые люди просто привыкли годами терпеть.

В данном реферате будут рассмотрены следующие виды нетрадиционных методов оздоровления организма человека:

1. аромо- и фототерапия;
2. апитерапия;
3. анималотерапия;
4. иглотерапия;
5. закаливание;
6. гомеопатия;
7. йога;
8. климатические факторы в комплексной реабилитации здоровья человека.
9. Использование аромо- и фототерапии для восстановления здоровья человека

1.1 Ароматерапия

Ароматерапия — область знаний о методах и формах воздействия на организм летучих ароматных веществ, получаемых преимущественно из разных частей растений с применением различных физических и физико-химических методов.

Именно методика ароматограммы положила начало возрождению ароматерапии, несмотря на то, что ранее неизвестные и неиспользуемые [эфирные масла](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0) были отвергнуты медицинской фармакологией. Доктор Валнет составил ароматограмму приблизительно 60 эфирных масел. Их свойства подавлять инфекции оказались поразительными. Было выявлено, что наиболее эффективные эфирные масла, уничтожающие инфекции, содержат одни и те же компоненты. Знание химического состава эфирных масел, обладающих противоинфекционными свойствами, дает возможность использовать эти свойства [4].

Результаты показывают:

* Фенолы: карвакрол, тимол и эвгенол — являются чрезвычайно сильными антибактериальными веществами
* Коричный альдегид — такой же сильный, как и упомянутые фенолы (используются в качестве противоинфекционных средств)
* Широкий спектр активности монотерпенолов: линалоол, терпинеол, гераниол, туйанол и ментол — являются эффективными и полезными средствами в борьбе с бактериальными инфекциями.
* Сесквитерпенолы: каротол и виридифлорол — являются очень сильными противоинфекционными веществами.
* Альдегиды: цитраль, цитронеллаль и куминаль — являются важными антибактериальными веществами.
* Кетоны: вербенон, туйон, камфара, пинокамфон, криптон, фенхон, ментон, пиперитон и карвон — эффективны при инфекциях, сопровождаемых слизистыми выделениями.
* Оксиды: особенно 1,8-цинеол — являются важной противоинфекционной молекулой и средством, тонизирующим лимфатическую систему.
* Тимол, карвакрол и эвгенол хорошо известны как мощные противогрибковые вещества.

Различают три возможных механизма действия ароматерапии:

* Фармакологический: после применения [эфирных масел](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0) в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием компонентов эфирных масел с [гормонами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%8B), [ферментами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B), [кислотами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0) организма и др. факторами;
* [Физиологический](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F): [эфирные масла](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0) оказывают стимулирующее или успокаивающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована [нервная система](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0);
* [Психологический](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F): в результате вдыхания [ароматов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82) эфирных масел возникает индивидуальный (сознательный или подсознательный) ответ организма на запах. Эмоциональная реакция, в свою очередь, может вызвать [психические](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D1%8B) или [физиологические](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) изменения в организме [2].

**Сердечно-сосудистые заболевания**

Некоторые [эфирные масла](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0), такие как иссоп, могут оказывать тонизирующее или регуляторное действие на циркуляцию крови. «Острые», «горячие» эфирные масла, стимулируют циркуляцию, разогревают, повышают температуру тела (например, бензоин, камфара, кора корицы, можжевельник, шалфей, тимьян). «Охлаждающие» масла помогают снизить артериальное давление крови (лаванда, розовая герань). Подобно мелиссе и нероли, эфирное масло иланг-иланга обладает успокаивающим на сердце действием, урезает учащенное сердцебиение, снимает сердечный спазм.

Формы и методы использования эфирных масел: [ингаляции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F), массаж, ванны, компрессы

**Заболевания нервной системы**

Ароматерапевты считают некоторые эфирные масла «регуляторами» или «адаптогенами», поскольку они имеют «модулирующие» или нормализующие свойства. Например, герань может успокоить или возбудить, в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей человека. Некоторые эфирные масла, такие как бергамот, мелисса или лимон могут быть седативными для нервной системы, и в то же время «поднимают дух». И наоборот, жасмин, иланг-иланг и нероли стимулируют ЦНС, но при этом снижают уровень эмоциональной напряженности.

Формы и методы использования эфирных масел: массаж (предпочтительно), ванна, [ингаляция](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F) (вдыхание) [11].

**Заболевания пищеварительного тракта**

Эфирное масло перечной мяты хорошо известно как антиспастическое и улучшающее пищеварение средство. Оно также используется для лечения синдрома раздраженного кишечника (СРК). Подобные свойства имеют и другие эфирные масла, такие как гвоздичного дерева, которая повышает кислотность желудочного сока за счет присутствия в ней эвгенола.

Формы и методы использования эфирных масел: орально, ароматический массаж спины (спинной и поясничный отделы) и местные компрессы в районе желудка и брюшной поверхности.

**Заболевания мочевой системы**

При болезнях мочевой системы, вызванных стафилококком, эффективны эфирные масла можжевельника, шалфея, сандалового деревоа и тимьяна. Имеются данные об эффективности при лечении хронического цистита с помощью эфирного масла сандалового дерева.

Формы и методы использования эфирных масел (фитоэссенций): орально, ванны, массаж в области мочевого пузыря/почек спереди и сзади. Примечание: избегать применять массаж для людей, имевших почечные камни, мочевые гломерулы, и т. д.

### Заболевания кожного покрова

При наружном применении эфирные масла имеют преимущества перед другими препаратами за счет того, что они оказывают действие:

* омолаживающее;
* регенерирующее;
* антибактериальное.

Массаж с использованием смесей с эфирными маслами обеспечивает удаление отходов жизнедеятельности и отмерших клеток и усиливает лимфатический «дренаж» тканей. Лечение кожного покрова происходит успешнее, если принимается во внимание состояние организма в целом. Никакое количество наружного средства не поможет, если проблема является внутренней. Формы и методы использования эфирных масел: массаж, компрессы, ванны, спреи (однако наносить эфирные масла на кожу в чистом виде опасно).

### Заболевания мышечной системы

Эта система — одна из самых восприимчивых к ароматерапии, так как при массаже, то есть если эфирные масла наносятся там, где они напрямую затрагивают мышцы. Другие преимущества включают в себя улучшение кровообращения, поступление свежей крови и питательных веществ и вынос продуктов жизнедеятельности; расслабление наряженных мышц, облегчение боли, усиление тока лимфы и увеличение защитных сил организма. Формы и методы использования эфирных масел: компрессы (использовать холодный компресс при вывихах, опухании мышц; горячие компрессы для снижения мышечных и ревматических болей), массаж (тело в целом или местно), ванны.

### Заболевания дыхательных путей

Французский врач Даниэль Пеноэль говорил: «Все болезни, которые кончаются на суффикс „ит“, например, бронхит, трахеит, представляют собой экстремальную реакцию организма на попытку выведения чрезмерного количества накопившихся токсинов». Поэтому французская аромамедицина со времен д-ра Белаша разработала методы лечения, в которых сначала при помощи эфирных масел, обладающих муколитическим действием, воспаленная область очищается от выделяемых продуктов (слизь, гной). Это делается для того, чтобы предотвратить возникновение вторичной бактериальной инфекции и запустить процесс возвращения к здоровому состоянию. На втором этапе на оставшиеся патогенные микроорганизмы воздействуют сочетанием антисептических веществ, которые препятствуют распространению вирусов и бактерий. Третий этап представляет собой восстанавливающую терапию.

### Противопоказания при ароматерапевтическом лечении

Младенцы (до 18 месяцев) и пожилые люди очень чувствительны к эфирным маслам, поэтому следует избегать их применения в обоих случаях.

При беременности лучше избегать прием любых эфирных масел (особенно в течение первых трех и последних трех месяцев и в случае имевших место преждевременных родов)

Избегать при астме, поскольку любое эфирное масло может вызвать астматический кризис.

Нельзя применять эфирные масла с зарегистрированными побочными эффектами (особенно, коричное, рутовое, сассафрасовое, пижмовое, вербеновое).

Нельзя применять эфирные масла, полученные из непроверенных источников и неизвестного качества.

Нельзя применять эфирные масла без установления их химического состава.

# Фототерапия (арт-терапия)

Арт-терапи́я — метод [психотерапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое.

Арттерапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой. В процессе творчества пациент гораздо ярче и нагляднее может проявить себя, чем в письме или в речи. Арттерапевтические произведения способствуют прорыву содержания [комплексов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) в сознание и переживанию сопутствующих им отрицательных эмоций. Это особенно важно для больных, которые не могут «выговориться», потому что выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают проговаривание переживаний. В процессе творчества ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате пациент правильнее и реальнее оценивает свои ощущения окружающего мира. Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит скульптуру. Причем используются элементарные художественные средства, а для участия в арт-терапии не требуется предыдущего опыта в творческой деятельности.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арттерапии, достаточно широк:

* внутри- и межличностные конфликты,
* кризисные состояния
* экзистенциальные и возрастные кризисы
* травмы
* потери
* постстрессовые расстройства
* невротические расстройства
* психосоматические расстройства
* развитие креативности
* развитие целостности личности
* обнаружение личностных смыслов через творчество
* многое другое

Арт-терапия эффективно работает как при консультировании и терапии взрослых, так детей и подростков. Метод не имеет ограничений и противопоказаний [8].

1. Апитерапия – лечение продуктами пчеловодства

Апитерапи́я (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) apis «пчела») — общее название методов лечения различных [заболеваний](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) человека с применением живых [пчёл](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B0), а также [продуктов пчеловодства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). Основными продуктами, используемыми в апитерапии являются [мёд](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%91%D0%B4), [цветочная пыльца](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%8B%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B0), [прополис](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81) и [маточное молочко](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE), трутневый гомогенат, пчелиный подмор, [перга](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B0), [воск](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BA) и [пчелиный яд](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%8F%D0%B4). На основе целебных продуктов, вырабатываемых пчёлами, изготавливаются [мази](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B7%D1%8C), [настои](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9), [таблетки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0). Апипрепараты используются в терапии наряду с пчелоужалением. За исключением обработки ран мёдом, ни одна из методик апитерапии ещё не была подтверждена с позиции [доказательной медицины](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0).

Одним из наиболее значимых и распространенных в мире природных лечебных и профилактических средств являются продукты пчеловодства - мед, прополис, маточное молочко, пыльца, воск, пчелиный яд. Их лечебные свойства известны с глубокой древности. Сегодня мы унаследовали эти знания предыдущих поколений и оформили их в виде целого направления в медицине - апитерапии, интенсивно развивающегося в промышленно развитых странах. Интерес к апитерапии - лечению заболеваний человека пчелами и их продуктами обусловлен с одной стороны большим набором природных соединений, производимых пчелами в результате жизнедеятельности и обладающих высокой физиологической активностью, а с другой - повсеместностью обитания пчел и относительной простотой получения продуктов пчеловодства[12]

В продуктах пчеловодства, особенно в пчелином яде, обнаружено оптимальное сочетание витаминов и микроэлементов, позволяющих получить поразительный эффект в лечении, особенно там, где другие лечебные вещества бессильны. В современной медицине год от года возрастает потребность в натуральных, естественных продуктах, и продукция пчеловодства способна в полной мере удовлетворить эту нужду.

Сегодня продукты пчеловодства заняли прочное место в медицинской промышленности, косметике, диетическом питании многих стран. Известны сотни препаратов и лекарственных форм, приготовляемых с их использованием.

Еще большую известность пчелопродукты начинают приобретать не как лекарственные средства или их препараты, а как дополнительные компоненты к пище.

В настоящее время в крупных городах России функционируют пункты апитерапии, кабинеты апитерапии при лечебных учреждениях, пользующиеся успехом у больных. Причем часто в них лечатся пациенты, у которых обычные методы лечения оказались безрезультатными[1]

## Сегодня ведется активная научная деятельность по разным направлениям апитерапии, а также продолжается клиническая апробация новых методов во многих российских клиниках и научно-исследовательских центрах, что также является подтверждением перспективности данного направления.

Апитерапия успешно применяется при:

1. Заболеваниях нервной системы:

Остеохондроз, в том числе осложненный; невриты и невропатии; болевой синдром различной локализации; неврозы, неврастении, депрессии, фобии, истерия; отдельные невротические синдромы: икота, аэрофагия, психогеня глухонемота, заикание, тики, блефароспазм, тремор, ночной энурез, нервная анорексия; болезни вегетативной нервной системы: гипергидроз, фантомные боли, болезнь и синдром Рейно, мигрень, вегетативные кризы; рассеянный склероз; паркинсонизм; эпилепсия; хорея и другие гиперкинезы; детский церебральный паралич; последствия черепно-мозговых травм; арахноидиты [6]/

2. Заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

Стенокардия напряжения и покоя; острый инфаркт миокарда и его последствия; постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз; аритмии сердца; миокардиты; гипертоническая болезнь; тромбофлебит сосудов нижних конечностей; облитерирующий эндартериит; варикозное расширение вен.

3. Заболеваниях органов дыхания:

Хронический бронхит; бронхиальная астма; последствия плевритов; пневмосклероз.

4.Заболеваниях желудочно-кишечного тракта:

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки вне обострения; хронический гастродуоденит; желчно-каменная болезнь; хронический геморрой

5.Заболеваниях мочеполовых органов:

Гинекологические заболевания: патологический климакс; трубное и гормональное бесплодие; хронический аднексит; нарушения менструального цикла; андрологические заболевания: хронический простатит; импотенция; аденома простаты/

6. Заболеваниях опорно-двигательного аппарата:

Деформирующий остеоартроз; ревматоидный артрит; инфекционные и аллергические артриты; спондилоартрит (болезнь Бехтерева); миалгии; миозиты; мышечные контрактуры, в том числе после ожогов, и контрактура Дюпюитрена.

7. Системных заболевания:

Системная красная волчанка; склеродермия; дерматомиозит.

8.Эндокринных заболевания и болезни обмена веществ:

Сахарный диабет 2-го типа; тиреотоксикоз; подагра; ожирение

9.Болезнях кожи:

Псориаз; нейродермит; экзема; кожный зуд различной локализации; дерматиты

10.Аллергических заболеваниях.

11.Анемии.

12.Глазные болезни:

Миопия; конъюнктивиты; иридоциклиты.

Перечисленный выше перечень заболеваний отражает далеко не все недуги, которые можно лечить с помощью продуктов пчеловодства. На самом деле их гораздо больше.

Продукты пчеловодства исключительно эффективны, применительно к профилактике и лечению болезней людей. Ведь состав продуктов жизнедеятельности пчёл и их сбалансированность - уникальны, а некоторые невозможно воспроизвести даже при наличии самых современных технологий. Широко рекламируемые биологические добавки и витаминные комплексы, над которыми трудятся крупнейшие научно-исследовательские институты, являются лишь жалким подобием того, что почти бесплатно дают нам пчёлы. Смеси различных продуктов пчеловодства усиливают свойства каждого из них [7].

Апитерапия в первую очередь предполагает усиление и активизацию иммунной системы человека и восстановление природных сил организма, позволяющих противодействовать различным патогенным началам, посредством его стимуляции. Апитерапия предполагает соблюдение соответствующих диет, в некоторых случаях детоксикации (очищения) организма, физических (в пределах разумного) нагрузок.

Необходимо помнить, что продукты пчеловодства, особенно пчелиный яд и маточное молочко, являются биологически активными веществами. При неправильной дозировке, передозировке и при повышенной чувствительности к ним они могут оказаться токсичными для организма. Назначение и использование препаратов на основе пчелопродуктов требует обязательного предварительного обследования пациента и наблюдения за ним в течение всего периода лечения.

Кроме того, наукой изобретены и апробированы высокоэффективные и действующие избирательно синтетические препараты, которые по надежности действия превосходят, а в некоторых случаях и не имеют аналогов среди продуктов пчеловодства и лекарственных растений. Обострения болезни, а также тяжелое её течение часто требуют применения именно таких препаратов. Подмена их пчелопродуктами и лекарственными травами в критических случаях весьма опасна [2].

1. Анималотерапия - использование биоэнергетики животных в восстановлении здоровья человека

Всем нам с детства знакомы приятные ощущения, которые можно получить от общения с животными. С чем это связано и какой эффект оказывают питомцы на наше здоровье, - этими вопросами люди начали задаваться очень давно. Ещё 3000 лет назад древние греки обратили внимание на благотворное влияние собак на самочувствие человека, а основатель медицины Гиппократ говорил о пользе лечебной верховой езды. Сегодня положительное влияние животных на человека подтверждено экспериментами. Доказано, что люди, у которых есть домашние любимцы, живут дольше и болеют меньше, при этом их нервная система находится в куда лучшем состоянии, чем у тех людей, у кого питомцев нет.

Анималотерапия – это, пожалуй, самый приятный из всех известных видов лечения, дарящий массу приятных ощущений и не дающий никаких побочных эффектов. В чем же заключается целительный эффект? К сожалению, современные люди, обладающие "букетом" разнообразных заболеваний, утратили связь с окружающей вселенной, в то время как животные, являющиеся своеобразными проводниками между мирозданием и энергетикой человека, способствуют восстановлению здоровья.

Лучшие «врачи» среди животных – это, безусловно, дельфины. Бесспорно, они являются самыми загадочными и сложно организованными морскими обитателями. Эффект от общения с дельфинами самый выраженный. При нем раскрываются даже дети с синдромом Дауна и ДЦП. У людей активизируются интуиция и творчество, ну а заряд положительной энергетики превысит любые ожидания.

Лошади - это сильные, но очень чувствительные животные. По эффективности и силе терапевтического воздействии они уступают только дельфинам. Повсеместно в схему реабилитации детей с детским церебральным параличом входит иппотерапия. Короткая прогулка верхом – гарантированное средство от депрессии. У детей занятие конным спортом способствует формированию таких положительных качеств, как смелость и мужественность. При этом, как говорят конные тренера, лечение животными, в частности лошадьми, может помочь жителям мегаполиса справляться с многочисленными стрессами.

Вид анималотерапии с участием собак называют канистерапией. Собаки-«доктора» могут принадлежать к любой породе, но обязательно должны иметь уравновешенный характер. Их используют для работы с детьми, а также в хосписах и психиатрических клиниках. Чаще всего канистерапия используется для лечения неврозов, истерий, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, общение с собакой – верный способ повысить самооценку и стать общительнее[5].

Несмотря на то, что [кошка](http://www.zoovet.ru/animals.php?vid=2) стоит не на первой ступени по уровню взаимодействия с организмом, ее терапевтическое влияние носит поистине уникальный характер. Биополе кошек лечит головную боль, воспалительные заболевания, стабилизирует работу сердца, укрепляет иммунную систему.

Такие животные, как, например, [птицы](http://www.zoovet.ru/animals.php?vid=489) и рыбы, также оказывают определенное биоэнергетическое влияние на человека. Активное поведение и веселый нрав птиц помогут меланхоличному или флегматичному хозяину стать активнее и общительнее. А вот рыбки, наоборот, позволят гиперактивным людям стать спокойнее. Известно, что морские аквариумы способны дарить человеку необычайную жизненную энергию.

Лечение животными сегодня обычная и довольно популярная терапия. Стоит лишь добавить, что каждый человек сам интуитивно определяет, какое именно животное больше всего подходит ему в энергетическом плане и выбирает домашнего любимца, чаще всего, руководствуясь подобными чувствами. Но кем бы ни был ваш питомец – огромным догом или золотой рыбкой, влияние биополей хозяина и животного друг на друга принесет только пользу. Нужно помнить, что бережное отношение к животным обязательно доставит радость и вам, и питомцу, а это, в свою очередь, положительно отзовется на состоянии здоровья и настроении. Выбрав вместо таблеток и уколов лечение животными, вы сможете не только справиться со своими недугами, но и весело провести своё время [3].

1. Иглотерапия как разновидность рефлексотерапии

Акупунктура (так же иглорефлексотерапия, рефлексотерапия, иглотерапия, иглоукалывание ; от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) acus — гила и [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) punctura (pungo, pungere) — колоть, жалить)

— направление в [традиционной китайской медицине](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), в котором воздействие на организм осуществляется специальными иглами через особые точки на теле посредством введения их в эти точки и манипуляций ими. Считается, что эти точки находятся на [меридианах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%BD_%28%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BF%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%29), по которым циркулирует [ци](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8) («жизненная энергия»). Метод используется для снятия боли или в лечебных целях.

Широко используется также оригинальный, более широкий китайский термин — терапия чжэнь-цзю ([кит.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)針灸 — укалывание и прижигание). Термин «чжэнь-цзю терапия» пришёл в СССР в период «великой дружбы с Китаем». Тепловое воздействие на точки акупунктуры («цзю», иглопунктура, моксотерапия) проводится с помощью глубокого прогревания («прижигания»), с использованием мини-«сигарет», обычно из высушенной полыни ([Полынь обыкновенная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8B%D0%BD%D1%8C_%D0%BE%D0%B1%D1%8B%D0%BA%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F)).

В настоящее время акупунктура, как часть традиционной китайской медицины, сохраняет своё распространение в Китае, где преобладает мнение о её научности. В западных странах акупункутра получила заметное распространение в XX веке в качестве [альтернативной медицины](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0). Вместе с тем лежащие в её теоретическом основании понятия и представления (такие как [меридианы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%BD_%28%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%BF%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%29) и жизненная энергия [ци](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8)) носят донаучный и метафизический характер, что не соответствует современным требованиям научности и доказательности. Существуют попытки построить на базе традиционной акупунктуры научно-обоснованные методы лечения. Одним из предлагаемых подходов является иглорефлексотерапия ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) [dry needling](http://en.wikipedia.org/wiki/Dry_needling)) [9].

Ряд организаций в области здравоохранения и ветеринари заявили об эффективности акупунктуры. Исследователи критикуют эти заявления как основанные на искажённых данных и некорректной методологии, на заинтересованности этих организаций (см. [publication bias](http://en.wikipedia.org/wiki/Publication_bias)). Ряд авторов и организаций ставят под сомнение эффективность и безопасность акупунктуры.

Несоответствие лежащих в основе акупунктуры архаичных представлений современным требованиям научной обоснованности, а также сомнения в её клинической эффективности вызывают широкую критику, вплоть до рассмотрения акупунктуры как [псевдонауки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B5%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0).

В 2010 году [ЮНЕСКО](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%9D%D0%95%D0%A1%D0%9A%D0%9E) включил акупунктуру и игнипунктуру в [Список нематериального культурного наследия человечества](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0).

Механизм действия

Последователи традиционных школ акупунктуры, уходящих корнями в древние верования и философию даосизма, рассматривают болезнь как дисбаланс и нарушение циркуляции [ци](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8). Упрощённо в обоснование лечебного эффекта предлагается, что воздействия, производимые на акупунктурные точки, приводят к гармонизации и восстановлению правильного движения энергии. Однако современная наука не подтверждает существование такого типа энергии.

Несмотря на то, что история исследования акупунктуры современной наукой насчитывает вот уже столетие, и в биологии, медицине и физиологии наука продвинулась очень далеко, механизмы воздействия акупунктуры по-прежнему остаются не ясны. Учёные долгое время сохраняют скептическую позицию относительно наличия полезного воздействия, склоняясь к мнению, что всё объясняется эффектом [плацебо](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%B1%D0%BE) — внушением. Но имеются и сторонники противоположного мнения, что не все физиологические признаки могут быть следствием плацебо. Так, в 2003 году [Всемирная Организация Здравоохранения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) составила список заболеваний, при лечении которых, согласно исследованиям и клиническим тестам, акупунктура показала положительный результат, однако этот обзор был раскритикован за предвзятость и за сосредоточенность в основном на некачественных клинических испытаниях. Существует и ряд исследований в ветеринарии, дававших положительные заключения об эффективности акупунктуры. В то же время и в ветеринарии присутствуют критические взгляды на эффективность [3].

Одной из серьёзных причин, осложняющих изучение акупунктуры, считается так называемая «операторная зависимость»: результат акупунктурного воздействия значительно зависит от опыта и мастерства оператора, методики или школы акупунктуры, которой он обучался, и далеко не всегда удаётся воспроизвести сходные результаты. С другой стороны, «фальшивая» акупунктура показывает практически ту же эффективность, что и «действительная», субъективные положительные впечатления пациентов зависят прежде всего от контекстуальных и психологических факторов терапии, от их убеждений и ожиданий, от направленного и сфокусированного внимания акупунктуриста, поэтому ряд исследователей считает незначительным фактором мастерство оператора, знание им методик и школ акупунктуры.

Несколько последних клинических исследований немецких учёных из Nordic Cochrane Centre об использовании рефлексотерапии в избавлении от боли (для анестезии, лечения хронической головной боли и мигрени, поясничных болей при радикулите и т. д.) показали, что действие используемого в настоящее время в клинических условиях метода почти не зависит от глубины и места установки игл и её длительности, и по большей части базируетсяна эффекте самовнушения — [плацебо](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%B1%D0%BE): разница между «действительным» и «фальшивым» иглоукалыванием оказалась незначительной в пользу «действительного». Также в различных методах «фальшивого» иглоукалывания случаи, когда кожа действительно пронзалась, оказались незначительно более эффективными. Полученная незначительная разница в несколько процентов не имеет клинического значения, и исследователи полагают, что она может быть объяснена недочётами в условиях проведения эксперимента. Для устранения погрешностей и уточнения результатов ожидается проведение дальнейших исследований [2].

Согласно меморандуму ВОЗ о стратегии развития альтернативной медицины, акупунктура, как и прочие методы нетрадиционной медицины, должна соответствовать критериям [доказательной медицины](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0). В настоящее время нет достаточного количества достоверных исследований, доказывающих более высокий по сравнению с плацебо эффект акупунктуры. Существующие клинические испытания, показывающие предположительную эффективность метода, дискредитируются многочисленными непрофессионально выполненными или откровенно фальсифицированными исследованиями [7].

1. Использование климатических факторов в комплексной реабилитации здоровья человека

Климат и погода, как основные явления природы, «имеют подлинно всеобщий интерес, так или иначе, оказывая влияние на жизнедеятельность, здоровье человека и его самочувствие».

Возникновение медицинской климатологии как науки обусловлено потребностями человека. Понадобились тысячелетия для того, чтобы человек, вначале слепо преклонявшийся перед силами природы, от случайных наблюдений за погодой и примитивных умозаключений о связях между явлениями природы и своим самочувствием пришел к мысли о биологическом значении климата, стал более пристально и целеустремленно вести наблюдения за изменением климато-погодных факторов, изучать их действие на организм, вооружившись достижениями физики, химии, биологии, медицины, перешел к их научно обоснованному применению.

Климатология — это наука о климате, его формировании и географическом распределении, входящая как часть в метеорологию (физику атмосферы) и в физическую географию, поскольку климат формируется в результате метеорологических процессов, протекающих в определенных географических условиях.

В медицинской климатологии выделяются разделы:

1) медицинская география, изучающая закономерности распространения болезней в различных географических зонах;

2) климатофизиология, изучающая характер формирования приспособительных реакций и функций различных органов и систем организма человека под влиянием климатических и связанных с ними других природных факторов, а также изменений, наступающих при переезде из одного климатического района в другой (акклиматизация), изменений, связанных с влиянием сезонов года и других биоритмов;

3) климатопатология, изучающая зависимость различных патологических состояний от смены климата, необычных (аномальных) изменений погоды в привычном климате, а также от сезонов года с целью разработки методов профилактики этих состояний;

4) климатопрофилактфика и климатотерапия — использование влияний метеорологических факторов и особенностей климата данной местности в лечебных и оздоровительных целях.

Свойства климата оказывают большое влияние на организм человека, которое осуществляется через воздействие солнечной радиации, аэрохимических факторов, атмосферного давления, гигротермического и ветрового режимов, ионизации, состояния электрического поля Земли и др.

Кратко остановимся на основных природных факторах внешней среды, влияющих на человека. Выделяют три группы факторов: атмосферные, или метеорологические; космические, или радиационные; теллургические, или земные.

Для медицинской климатологии в основном представляют интерес нижние слои атмосферы — тропосфера. Химические факторы атмосферы — газы и различные примеси.

Следует отметить, что химические вещества, содержащиеся в воздухе, могут активно воздействовать на организм. Так, насыщение воздуха морскими солями превращает береговую приморскую зону в своеобразный естественный солевой ингаляторий, благоприятно влияющий на больных с заболеванием верхних дыхательных путей и легких. Воздух сосновых лесов с высоким содержанием терпенов может быть неблагоприятным для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями [12].

Из всех химических факторов воздуха абсолютное значение для жизни имеет кислород. При подъеме на высоту снижается парциальное давление кислорода в воздухе, что приводит к явлениям кислородной недостаточности и развитию различного рода компенсаторных реакций (увеличение объема дыхания и кровообращения, содержания эритроцитов и гемоглобина и др.).

К физическим метеорологическим факторам относятся температура воздуха, атмосферное давление, влажность воздуха, облачность, осадки, ветер. Не вдаваясь в детали, остановимся на общей характеристике этих параметров. Температура воздуха определяется преимущественно солнечной радиацией, в связи с чем отмечаются периодические (суточные и сезонные) температурные колебания. Также могут наблюдаться внезапные (непериодические) изменения температуры, связанные с общими циркуляционными процессами атмосферы. В климатологии для характеристики термического режима пользуются величинами средних суточных, месячных и годовых температур, а также максимальных и минимальных ее значений. Для определения температурных изменений служит величина, называемая междусуточной изменчивостью температуры [4].

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 [3].

Закаливание — испытанное средство укрепления [здоровья](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается [адаптация](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) 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](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), снижается заболеваемость, особенно [простудного](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0) характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, [обливание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B9), [купание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), контрастный [душ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%88)). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Наиболее сильная закаливающая процедура — [моржевание](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B6%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) (плавание в ледяной воде) — 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](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B1%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC).

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 [1,2].

1. Гомеопатия – метод альтернативной медицины

Гомеопатия — метод лечения, главным принципом которого является назначение препаратов, вызывающих [симптомы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC), аналогичные симптомам [болезни](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C). Концепция лечения по принципу «[подобное подобным](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F)», в противоположность принципу [аллопатии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F). Основоположник и автор термина — немецкий врач [Христиан Фридрих Самуэл Ганеман](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%A5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%BD_%D0%A4%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%B8%D1%85_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D1%8E%D1%8D%D0%BB%D1%8C) ([нем.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Christian Friedrich Samuel Hahnemann; 1755—1843).

Современная наука, в том числе [медицина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), скептически относится к гомеопатии, указывая на отсутствие научных основ этого метода лечения [болезней](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C). Теоретическое обоснование гомеопатического принципа не соответствует научным представлениям о функционировании здорового и больного организма, безопасность и эффективность большинства гомеопатических методов лечения подвергалась недостаточной проверке, а осуществлённые [клинические испытания](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) гомеопатических препаратов не выявили различий между гомеопатическим [лекарством](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) и [плацебо](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%86%D0%B5%D0%B1%D0%BE) [8].

[Всемирная организация здравоохранения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (ВОЗ) предостерегает от гомеопатического лечения [инфекционных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и любых других серьёзных заболеваний. По мнению экспертов организации, «использование гомеопатии не имеет доказательной базы, а в тех случаях, когда применяется в качестве альтернативы основному лечению, оно несёт реальную угрозу здоровью и жизни людей».

«Лечить больного, а не болезнь» — такова главная мысль ряда гомеопатов. Они, в своей массе, отрицают возможность промышленного производства гомеопатических препаратов и нередко предпочитают самостоятельно готовить лекарства. В некоторых случаях они прибегают к услугам гомеопатических аптек, в которых препараты готовят по [рецепту](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82) врача.

Гомеопатические препараты не содержат значимых количеств какого-либо действующего вещества, а представляют собой, в основном, нейтральные воду, этанол или сахар. В соответствии с [числом Авогадро](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE_%D0%90%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%BE), гомеопатические средства могут не содержать ни одной молекулы действующего начала, остается только растворитель — спирт или вода (иногда ею импрегнируют сахар). Таким образом, безопасность гомеопатических лекарств для организма человека многим представляется очевидной и не требующей дополнительной проверки. Тем не менее, безопасность применения гомеопатических препаратов никогда не подвергалась систематической научной проверке. Вопрос о безопасности гомеопатического метода в целом не сводится только лишь к свойствам самих препаратов. Потенциальный вред гомеопатического лечения возможен в тех случаях, когда пациент отказывается от эффективной медицинской помощи в пользу гомеопатического лечения, потенциально увеличивая риск развития нежелательных исходов заболевания, которые в противном случае могли бы быть предотвращены с помощью своевременного традиционного медицинского вмешательства [7].

Если принять точку зрения современных врачей-гомеопатов о том, что гомеопатические средства «фокусируют» иммунную систему на выведении заданных патогенов или усилении функции заданных органов, то возникают следующие вопросы:

1. если лечение выбрано правильно, то насколько можно ожидать, что иммунная система не «разучится» распознавать токсины и прочие вредные воздействия после такого лечения и больной не будет требовать всё более сильные дозы (менее многократные разведения);
2. если лечение выбрано неправильно, чем обернётся для больного такой «обман» его иммунной системы, по сути отвлечение и растрата критических ресурсов организма в критический момент [3].
3. Йога – древняя философия жизни

Йо́га — [понятие](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5) в [индийской культуре](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B8), в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных [направлениях индуизма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%83%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0) и [буддизма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC) и нацеленных на управление [психическими](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) 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](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4) и относящихся к периоду [Индской цивилизации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%86%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (3300-1700 года до н. э.) изображены фигуры в медитативных или йогических позах. Эти археологические находки указывают на возможность того, что население [Хараппской цивилизации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%86%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) практиковало одну из древних форм йоги или родственный ей ритуал. Понятие йоги впервые упоминается в древнейшем памятнике индийской литературы «[Риг-веде](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B3-%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B0)». Считается, что йога развилась из аскетических практик ([тапаса](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%81)) [ведической религии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC), которые упоминаются в ранних комментариях к [Ведам](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B4%D0%B0) — [Брахманах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8B_%28%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8%29) (датируемых периодом с [X](http://ru.wikipedia.org/wiki/X_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.) по [VI века до н. э.](http://ru.wikipedia.org/wiki/VI_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.)). В Брахманах, в частности, в «[Шатапатха-брахмане](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%85%D0%B0-%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B0)», присутствуют идеи единения ума, тела и души с Абсолютом. В [Упанишадах](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%88%D0%B0%D0%B4%D0%B0), наиболее раннее упоминание йоги и медитации можно обнаружить в «[Брихадараньяка-упанишаде](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%8C%D1%8F%D0%BA%D0%B0-%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%88%D0%B0%D0%B4)», — одной из древнейших Упанишад, датируемой учёными [X](http://ru.wikipedia.org/wiki/X_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.) — [IX веком до н. э.](http://ru.wikipedia.org/wiki/IX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.) Основным источником, в котором отражено развитие концепции йоги, являются так называемые «средние» Упанишады (датируемые [VI веком до н. э.](http://ru.wikipedia.org/wiki/VI_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.)), «[Махабхарата](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%85%D0%B0%D0%B1%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0)» и «[Бхагавад-гита](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%85%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%B4-%D0%B3%D0%B8%D1%82%D0%B0)», а также «[Йога-сутры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D1%81%D1%83%D1%82%D1%80%D1%8B)» [Патанджали](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B6%D0%B0%D0%BB%D0%B8) ([II век до н.э.](http://ru.wikipedia.org/wiki/II_%D0%B2%D0%B5%D0%BA_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.)). В «Йога-сутрах» йога впервые была изложена как одна из школ («[даршан](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B0%D0%BD%D1%8B)») [индуистской философии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%83%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0). Эта ранняя школа йоги ретроспективно получила известность под [ретронимом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC)[раджа-йога](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B0-%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B0) с целью отличить её от других, более поздних школ [5].

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.

Конечная цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья и до достижения [мокши](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BA%D1%88%D0%B0_%28%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F%29). В [монистических](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) школах [адвайта-веданты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B0-%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0) и [шиваизме](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B8%D0%B7%D0%BC), конечной целью практики йоги является мокша — освобождение из круговорота рождения и смерти ([сансары](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B0)) и всех страданий материального существования посредством осознания своего единства как [атмана](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD) с [Верховным Брахманом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD). В школах [бхакти](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%85%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8)[вайшнавизма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B9%D1%88%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BC), сама бхакти, или «любовное преданное служение Богу», является конечной целью практики йоги. В [гаудия-вайшнавизме](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D1%88%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BC), одном из основных направлений вайшнавизма, высшей формой бхакти выступает [према-бхакти](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%B1%D1%85%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8) или «чистая любовь к Богу». В вайшнавизме, достигнув совершенства в [бхакти-йоге](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%85%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8-%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B0), вайшнав отправляется в духовный мир ([Вайкунтху](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D1%83%D0%BD%D1%82%D1%85%D0%B0) или [Голоку](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0)) и наслаждается там блаженным служением [Вишну](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%88%D0%BD%D1%83) в одной из его ипостасей.

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. Естесвенно, 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.

В заключение следует отметить, что идеи йоги можно встретить во всех ортодоксальных индийских философских школах, а также в джайнизме, буддизме, сикхизме, даосизме не говоря уже многочисленных направлениях в самой йоге, выросших из своей классическойформы.

В период активной колонизации Востока европейскими странами, философия йоги начинает пробираться на Запад. С ней знакомятся ученые Европы, Америки и России. Появляются и индийские мыслители, популяризующие учение йоги. Наиболее известные из них – Рамакришна (1836-1886 гг.), его последователь Вивекананда (1869-1902 гг.), а также Ауробиндо Гхош (1872-1950 гг.). Философская основа йоги, распространяемой на Западе, не претерпела серьезных изме-нений, но в ней наметились тенденции к сочетанию духовно-сти йоги и достижений западной науки, а также к синтезу различных религиозных учений. В современном мире йога становится все более популярной. Про нее снимают телевизионные передачи, ею занимаются в фитнес-клубах, о ней рассказывают известные артисты. Однако, став общедоступной, йога во многом утратила свою эзотерическую часть, и люди сегодня стремятся жить лучше в этом мире с помощью методов йоги, не стремясь к миру запредельному, к сокровенной сути философии йоги [5,3].

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.

25-50% взрослого населения развитых стран, в том числе США, прибегают к услугам нетрадиционной [медицины](http://mega.km.ru/bes_98/encyclop.asp?TopicNumber=38354), что заставляет задуматься о том, чем же она привлекательна для больных.

Широкое распространение методов нетрадицион ной медицины привело к тому, что многие врачи стали лучше вникать в область, которую считали раньше "граничащей с шаманством".

Безусловно, всю нетрадиционную медицину нельзя рассматривать как единую теоретическую и практическую школу, хотя, как подчеркивают T.J. Kaptchuk и D.M. Eisenberg, у различных ее направлений имеются общие черты.

Любые абстрактные идеи нетрадиционной медицины не очень парадоксальны с точки зрения [редукционизма](http://mega.km.ru/bes_98/encyclop.asp?TopicNumber=53632) (научный подход, базирующийся на сведении сложных процессов к более простым), нетрадиционен скорее совершенно иной подход к таким практическим аспектам лечения, как ответственность за его результаты, откровенность с больным, анализ собственных действий и решение коммерческих вопросов.

Однако такой подход чрезвычайно привлекателен для больных, следовательно, он заслуживает более подробного рассмотрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

* 1. http://www.1rsbs.ru/sport\_yoga-drevnyaya-filosofiya-s-sovremennoy-zhizni\_6048.html
	2. <http://www.cvmir-omsk.ru/prirodnye-fizicheskie-faktory#1>
	3. <http://www.zoovet.ru/text.php?newsid=468>
	4. Войткевич С.А. Эфирные масла для парфюмерии и ароматерапии. М.: Пищевая промышленность, 1999
	5. Жуковский П.М., Ботаника, 4 изд., М., 1964
	6. Иойриш Н.П. «Продукты пчеловодства и их использование». Москва, 1976
	7. Койранский Б.Б., Охлаждение, переохлаждение п их профилактика, 2 изд., [Л.], 1966.
	8. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. — СПб: Речь, 2003.
	9. Нестеренко П.А. и Книшевецкая Т.И., Евгенольный базилик (Ocimum gratissimum L.), М.—Л., 1939; Эфиромасличные культуры, М., 1963
	10. Парфенов А.П., Закаливание человека, Л., 1960
	11. Рахматуллин М.Ш. Альтернативная медицина. Что это? // Альтернативная медицина. — 2004. — № 3
	12. Учебник для студентов фармацевтических специальностей вузов / А.И. Тихонов, С.А. Тихонова, Т.Г. Ярных, В.А. Соболева и др.; Под ред. А.И. Тихонова.- Х.: Издательствово НФАУ; Золотые страницы, 2002.-574 с.