**План**

Введение

1. Сущность и происхождение нетрадиционной медицины

2. Природные методы терапии

3. Методика дыхания Стрельниковой

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

**Введение**

В настоящее время проблема оздоровления человека является весьма острой. Ведь сегодня, например, в нашей стране продолжительность жизни людей составляет: мужчин – 53-54 года, женщин – 65 лет. Это очень мало. При этом состояние здоровья различных категорий населения ухудшается. В последние 10-30 лет по причинам плохой экологии, а также слабого здоровья родителей участились случаи рождения умственно неполноценных детей или детей с проблемами психического развития. Все это актуализирует проблему оздоровления человека.

Начиная с 70-х годов в обществе одновременно с разочарованием в ортодоксальной медицине, практикуемой повсеместно, растет интерес к природным методам врачевания. Наряду с этим многие врачи-ортодоксы, прислушиваясь к пожеланиям пациентов, все чаще обращаются к альтернативным системам медицины. Такой подход уже давно никого не удивляет.

Сегодня издается множество книг по медицинской тематике, но все они проповедуют ортодоксальные подходы к лечению, а поэтому не отвечают запросам тех, кто уже понял, что профилактика заболеваний и помощь самому себе могут находиться под их собственным контролем. Современная медицина призывает всех нас по возможности самостоятельно следить за здоровьем. Именно такой подход привел к тому, что люди стали искать более эффективные альтернативы дорогостоящей, высокотехнологичной медицине.

Целью настоящей работы является исследование возможностей нетрадиционных методов в оздоровлении организма человека. Для реализации указанной цели решим следующие задачи работы:

изучим сущность и происхождение нетрадиционной медицины;

охарактеризуем систему методов нетрадиционной медицины;

рассмотрим практические направления использования некоторых методов нетрадиционной медицины для оздоровления организма человека.

**1. Сущность и происхождение нетрадиционной медицины**

Природная медицина в наши дни дала толчок к развитию множества естественных методов лечения. В результате создается впечатление, что нетрадиционная медицина - современное явление. Однако «в действительности до начала XIX века практически вся медицина была нетрадиционной, и даже те методы терапии, которые появились в течение XX столетия, заимствованы из глубокой древности. Например, папирусы с рекомендациями по лечению травами были написаны 6 тысяч лет назад, а акупунктура применялась уже тогда, когда появились первые костяные иглы».

В течение тысячелетий болезни считались проклятьем, насылаемым богами или демонами. Но примерно две с половиной тысячи лет назад в китайской и индийской цивилизациях на Востоке и греческой - на Западе здоровьем стали считать равновесие сил природы в организме, а болезнь - нарушением этого равновесия. В китайской и индийской медицине такой подход сохранился до наших дней, а на Западе идея гармонии постепенно сошла на нет, особенно с развитием медицины как науки.

Наука оказала огромную помощь медицине в лечении ран и инфекционных заболеваний, хронических дегенеративных болезней и психосоматических состояний. Однако использование синтетических лекарственных препаратов для лечения обычных недомоганий стало вызывать у многих беспокойство из-за нежелательных побочных эффектов.

Сегодня интерес к альтернативным методам лечения возрастает именно в тех странах, в которых ортодоксальная медицина имеет наиболее долгую историю. Например, по данным исследовательского совета альтернативной медицины, в Англии в 1985 году около 10% медицинских консультаций проводились приверженцами альтернативных методов терапии. Исследования, проведенные в 1989 и 1993 годах, показали, что эта цифра ежегодно увеличивается примерно на 15 %.

Слово «природная» в приложении к медицине имеет ряд синонимов: неортодоксальная, нетрадиционная, альтернативная и т.д. Но самое главное в ней то, что она дополняет, а не подменяет ортодоксальную. Так в чем же отличие природной, или альтернативной, медицины от ортодоксальной? Чем характеризуется природная медицина?

Термин «природная медицина» охватывает множество различных подходов к лечению и медицинских приемов. Он объединяет целые системы, например гомеопатию, мануальную терапию, остеопатию, рольфинг (в основном занимающийся скелетно-мышечной системой) и такие методы терапии, как использование цветочных эликсиров Бэча (направлены на коррекцию негативного психического состояния). Но между этими, казалось бы, различными направлениями есть множество точек соприкосновения.

По своему происхождению большинство древних методов терапии практически универсальны. Особенно это относится к траволечению, медитации, целительству, массажу и гидротерапии. Некоторые формы восточной медицины, особенно акупунктура, оказали огромное влияние на Запад. И лишь некоторые западные концепции, например гомеопатия, смогли прочно утвердиться на Востоке. «Современные» методы терапии, такие, как рольфинг, преимущественно сосредоточены в тех странах, где превалирует западная система здравоохранения.

Природные методы исповедуют более целостный подход, чем ортодоксальная медицина. Это означает, что при лечении рассматривается весь человек, его тело, разум и душа, а не просто то или иное недомогание. Приверженцы природной медицины, считают, что здоровье зависит от множества факторов, как физических, так и эмоциональных, создающих душевный климат, в котором мы живем. Чтобы лечение было эффективным, следует учитывать эти факторы при диагностировании и лечении, а при необходимости оказывать помощь и в профилактике. Таким образом, если вы обратитесь к врачу, практикующему природную медицину, с жалобой, например, на высокое кровяное давление, он проверит все аспекты вашего здоровья, включая образ жизни, состояние духа и тела.

Большинство природных снадобий безопасны и нетоксичны, то есть более пригодны для самолечения, чем ортодоксальные лекарственные средства, обладающие нежелательными побочными эффектами. При сравнении ортодоксальной и нетрадиционной медицины часто говорят о том, что природные лекарственные средства не столь безвредны, сколь вообще бесполезны, и лечат только за счет эффекта плацебо. Нет сомнений, что данный эффект часто помогает пациентам, пользующимся не только природными средствами, но и медикаментозными препаратами. Однако подобная критика полностью несостоятельна при рассмотрении результатов таких нетрадиционных методов лечения, как, например, гомеопатия.

Важно понимать, что ответственность человека за состояние своего здоровья не может выражаться лишь в том, чтобы заменить, например, аспирин лекарственными травами или гомеопатическими средствами. Такая ответственность подразумевает целый комплекс профилактических мер, определение причин и симптомов заболевания и, что наиболее важно, понимание философии, на которой основывается метод, выбранный вами для самолечения. В идеале вы должны постоянно получать консультации специалиста, практикующего этот метод, чтобы узнать о нем как можно больше.

Почти все естественные методы лечения основаны на убеждении, что тело само располагает ресурсами для самоисцеления, а большинство природных лекарственных средств лишь призваны сделать работу исцеляющих механизмов тела более эффективной. Эти средства в основном направлены на поддержку организма, они помогают перераспределению потоков энергии, а не лечат само заболевание или его симптомы. Те, кто практикует природные методы лечения, стимулируют своих пациентов к тому, чтобы понять причину возникшей болезни, а также самим принимать активное участие в процессе лечения посредством диеты, специальных упражнений или релаксации. При таком подходе отношения между врачом и больным более похожи на отношения учителя и ученика, что значительно увеличивает количество времени, которое врач затрачивает на пациента. В среднем консультация врача-натуропата длится в восемь раз больше, чем консультация ортодоксального специалиста.

Вероятно, именно из-за разницы в подходах к вопросам здоровья и болезни ортодоксальная и природная системы в медицине не могут найти точек соприкосновения. Ортодоксальная медицина рассматривает тело человека как своего рода машину, а болезнь - как поломку или неправильное функционирование деталей этой машины. При такой точке зрения здоровье определяется как состояние, противоположное болезни. Природная медицина, напротив, рассматривает здоровье как «положительное состояние целостности и гармонии, динамическое равновесие, помогающее человеку изменяться и адаптироваться к изменениям». Болезнь же считается результатом не столько воздействия бактерий и вирусов, которые присутствуют практически всегда и везде, сколько нарушения равновесия в организме под действием стресса или отравления, уменьшающих его сопротивляемость. Симптомы заболеваний, например повышенная температура, головная боль или тошнота, рассматриваются как попытки организма путем соответствующих изменений восстановить равновесие либо уничтожить или подавить инфекцию. Природные методы терапии редко лечат симптомы. Их главное действие основано на усилении самозащиты организма, высвобождении энергетических потоков или избавлении от токсинов. «Когда равновесие и энергия в организме восстановлены, симптомы заболеваний исчезают естественным образом, а человек вновь обретает здоровье».

До последнего времени западная медицина, ориентированная па лекарственные препараты, практически держала монополию в уходе за больными. Однако сегодня все больше людей выбирают немедикаментозный путь лечения. Правда, при использовании природных снадобий человек часто сталкивается с дилеммой. Например, надо ли говорить врачу, что вы принимали гомеопатические средства или пили травяной чай? Идти ли к своему лечащему врачу или обратиться к натуртерапевту? И какой вид природной терапии выбрать?

Каждый из нас должен сделать свой выбор, соблюдая равновесие между ортодоксальной и нетрадиционной медициной. Главное же правило таково: природные методы лечения хороши для незначительных или затяжных заболеваний, например, астмы у детей или артрита у взрослых. Частые инфекционные отиты можно вылечить при помощи специальной диеты в сочетании с травами или гомеопатическими средствами. Но если вы больны воспалением легких в тяжелой форме, нет никаких сомнений, что только антибиотики спасут вашу жизнь. При любом выбранном способе лечения важно заручиться профессионально поставленным диагнозом.

**2. Природные методы терапии**

Поговорим о наиболее известных природных методах терапии, применяемых в настоящее время. К таким методам относятся и общие системы оздоровления, например гомеопатия, и терапевтические методы, например, биологическая связь обратная, которую используют наряду с другими видами лечения.

Все методы нетрадиционной медицины можно разделить на две большие группы: лекарственные и терапия тела и разума. К первой группе относятся методы, при которых необходимо принимать какие-то препараты внутрь или применять наружно, как, например, в траволечении и ароматерапии. Терапия тела и разума подразумевает лечение физическими методами или при помощи манипулирования, как, например, остеопатия или медитация, использующая силу разума для влияния на тело.

Выбор метода. При поиске подходящего метода главной является проблема выбора. Большинства методов терапии эффективны при многих заболеваниях, особенно те, которые сами по себе являются разделом медицины, например, гомеопатия или траволечение. Кроме того, вопреки распространенному мнению, лекарственная терапия и терапия тела и разума довольно эффективны в лечении широкого спектра не только физических, но и психических заболеваний. Например, гомеопатия и шиатсу могут применяться при лечении, как несварения желудка, так и бессонницы. На практике же большей популярностью пользуются лекарственные методы. Они удобнее для тех людей, которые во время болезни предпочитают таблетки или другие препараты, принимаемые внутрь. Методы терапии тела и разума больше подходят тем, кто верит в целительную силу прикосновения и упражнений, а также в исцеляющую силу разума. В таблице недомоганий перечислены средства лечения наиболее распространенных болезней и нарушений состояния здоровья. Лекарства или методы лечения, которые можно применять дома, определены терапевтами. Этот выбор основан на безопасности, эффективности и возможности использования без предварительной постановки диагноза в медицинском учреждении. Однако следует соблюдать осторожность в дозировке и применении, а также тщательно выполнять инструкции. При желании можно практиковать комбинированный метод лечения. Если у вас, например, ригидность мышц шеи, можете принимать гомеопатические средства и заниматься йогой, а также использовать медитацию для снятия стресса. Безопасным считается также сочетание природных снадобий и синтетических препаратов, хотя при лечении, например гомеопатическими средствами, медикаменты могут выступить в роли «противоядия». Если же домашнее лечение не приносит желаемого результата, следует обратиться к врачу.

Одним из наиболее распространенных методов нетрадиционной медицины является гомеопатия. Это всеобъемлющая система оздоровления, которую практикуют как целители, так и врачи, получившие классическое медицинское образование. Принцип гомеопатии: «подобное излечивается подобным». Гомеопатия основывается на уникальной системе постановки диагноза и лечения, при которых задействуется иммунная система больного, противостоящая болезни и восстанавливающая здоровье. Лечение состоит в применении средств, вызывающих симптомы, схожие с симптомами самого заболевания. В отличие от аллопатии - принципа лечения средствами, подавляющими симптомы, - гомеопатия рассматривает проявление заболевания как попытку организма самостоятельно справиться с недугом.

Во многих странах гомеопатия стала одним из лидирующих методов природной терапии и главнейшей альтернативой аллопатии (ортодоксальной медицины). Начиная с середины XIX века интерес к гомеопатии еще никогда не был столь сильным, как в последние 20 лет. В XIX веке люди обращались к гомеопатии как к более мягкой альтернативе тогдашней, часто небезопасной, медицины. Сегодня люди снова испытывают тревогу, узнавая о потенциально опасном побочном действии современных лекарственных препаратов, и поэтому вновь прибегают к гомеопатии.

Основополагающий принцип назначения гомеопатических средств, или закон подобия, был открыт лейпцигским врачом Самуэлем Ганеманом в конце XVIII века. Ганеман был также довольно известным химиком и лингвистом. Большинство своих идей он почерпнул из переводимых им научных статей. Вкратце закон подобия можно сформулировать так: препарат может вылечить болезнь, если он вызывает у здорового человека симптомы, похожие на симптомы болезни. Задача гомеопата состоит в том, чтобы подобрать средство, действие которого наиболее точно совпадает с состоянием пациента. Об этом принципе еще в IV веке до нашей эры упоминал Гиппократ. Однако Ганеман дал ему новое определение благодаря своему открытию, которое состояло в том, что исцеляющая сила снадобья может быть определена, если дать ею здоровому человеку. В гомеопатии это называлось «доказательством патогенеза». В результате исследований Ганеман пришел к следующему выводу: препарат лечит потому, что может вызывать симптомы болезни у здорового человека. Значит, лучшим ориентиром в подборе лекарства является именно реакция здорового организма и ее схожесть с проявлениями болезни у больного.

В настоящее время гомеопатия располагает информацией о патогенезе примерно 1500 веществ.

В ходе своих исследований Ганеман сделал еще одно важное открытие: принцип малых доз. Лекарственные средства разводились в соотношении 1:1000, 1:1000000, 1:1000000000 и менее. Ученый обнаружил, что при прогрессирующем разбавлении лекарства, а также при «динамизации», или сильном встряхивании его на каждой стадии разбавления (этот процесс известен как «потенцирование»), лекарство начинает обладать не меньшей, а большей исцеляющей силой. Потенцирование высвобождает внутреннюю скрытую целительную энергию вещества. Таким образом, гомеопатические средства тем сильнее, чем больше они разбавлены или чем ниже их концентрация.

Следующий распространенный метод нетрадиционной медицины – траволечение. Использование растений для исцеления больных является, несомненно, наиболее древним и самым всеобъемлющим методом терапии. С момента зарождения человечества знания о лекарственных травах передавались из поколения в поколение. Однако с увеличением производства искусственных лекарственных препаратов применение трав на некоторое время стало считаться устаревшим методом, используемым лишь низшими сословиями. И только относительно недавно возродился интерес к траволечению как к безопасной, естественной и недорогой системе медицины.

Основная цель снадобий из лекарственных трав - «стимулирование естественных целительных сил организма». Это достигается восстановлением баланса и очищением организма. Многие растения, как и синтетические лекарственные препараты, обладают противомикробными и противовирусными свойствами, однако их преимущество состоит в том, что при лечении травами быстрое восстановление здоровья не сопровождается опасными побочными эффектами. При соблюдении определенных правил травы можно смешивать и использовать для активации, регулировки, лечения или повышения тонуса любого органа, если только его ткани не полностью разрушены.

Самыми ранними письменными доказательствами применения трав в медицинских целях являются рецепты Северного Китая, датируемые третьим тысячелетием до нашей эры. Эти записи по времени их составления совпадают с египетскими папирусами, где также зафиксирована информация о применении лекарственных растений. Судя по данным источникам, миррис и багульник употреблялись уже тогда (они используются и по сей день). На протяжении нескольких тысячелетий травоцелительство было основной частью медицинской практики как на Востоке, так и на Западе. Наибольшего расцвета оно достигло в эпоху Ренессанса (после изобретения книгопечатания). Последовавшее затем огромное количество печатных документов, самым примечательным из которых является «Полный травник» (1653) Николаса Кульпепера, отражает неутолимую жажду знаний о лекарственных растениях. Однако в те времена о траволечении часто говорили языком астрологии и фольклора.

Начиная с 70-х годов XX столетия Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) проводит работу по возрождению лечения травами в развивающихся странах. Примерно 40 % современных лекарств, используемых ортодоксальной медициной, являются искусственными аналогами веществ растительного происхождения, а некоторые известные препараты, например аспирин, получают экстрагированием из растительного сырья. Результатом данного процесса являются, к сожалению, лишь отдельные составляющие растений, которые и используются в лечении. Это несет в себе риск нежелательных побочных эффектов, так как нарушается внутренний баланс растения.

Научные изыскания давно подтвердили значимость использования растения целиком. Начаты также исследования традиции травников собирать растения лишь в установленное время суток. Обнаружилось, что в определенные часы в них содержится самая высокая концентрация алкалоидов, масел и других химических соединений, наделенных целительной силой.

Следующий метод, который мы рассмотрим – натуропатия. Она в большей степени, чем другие методы нетрадиционной медицины, использует многосторонний подход к проблеме сохранения здоровья и к лечению заболеваний. Она сочетает несколько систем диагностирования и лечения, включая гидро- и диетотерапию. Основная цель натуропатии - сохранять здоровье и по возможности обучать людей здоровому образу жизни, чтобы предотвратить болезни. Эта цель считается более важной, чем лечение самих заболеваний.

Симптомы, присущие любому из заболеваний, или вирусы и бактерии, вызывающие их, представляют для натуропатии второстепенный интерес. На первое место этот метод ставит нарушение баланса в физическом, эмоциональном или биофизическом состоянии, которое и приводит к болезни. Наша сопротивляемость болезням определяется в основном средой, которую мы сами создаем в своем организме. Если тело несет в себе множество загрязняющих его веществ, то микроорганизмы найдут там гостеприимную среду, пригодную для быстрого размножения.

Натуропатия направлена на восстановление баланса всех функций организма. Это достигается путем преодоления негативных эмоций, обучения приемам борьбы со стрессом, корректировки физических препятствий для нормального функционирования органов, а также правильным питанием, обеспечивающим нормальную биохимию. Таким образом, запускаются гомеостатические механизмы, или механизмы саморегулирования организма, и человек может сам лечить себя или борется с инфекциями.

Многие принципы натуропатии выведены из наблюдений за природой, инстинктивным поведением животных. Например, они перестают есть, когда больны, стараются охладить воспаленные участки тела или согреться, испытывая озноб. Вероятно, первобытные люди также руководствовались этими инстинктами и постепенно научились использовать воду, воздух, солнце и растения для облегчения боли и недомоганий.

Древнегреческий врач Гиппократ, отец медицины, первым осознал важность самоисцеляющих сил природы. Он описал основные правила природной гигиены и признал, что повышенная температура есть не что иное, как проявление самоисцеления. Римляне возвели омовения для поддержания здоровья в ранг науки и придумали бассейны, которые до наших дней служат для лечения некоторых физических недомоганий, например артрита.

Спустя почти два тысячелетия, в XIX веке, некоторые люди начали заново исследовать природные методы лечения и развивать простейшие способы целительства. Немецкий фермер Иоганнес Шрот заметил, что его ломовая лошадь, растягивая связки, ела только сухие отруби. Это наблюдение позволило ему разработать так называемую «сухую» диету - метод, которым натуропаты пользуются до сих пор, применяя его для лечения ревматоидного артрита и других воспалений суставов.

Иридология - метод диагностирования физических и душевных расстройств по радужной оболочке глаз - был создан Игнацем фон Пекзели, прусским хирургом, который обратил внимание на то, как изменилась радужная оболочка глаз его собаки, когда та однажды сломала ногу. В XIX веке (Германия) Винсент Присниц и пастор Кнейп разработали системный подход к гидротерапии.

В XX веке все вышеперечисленные работы были сведены воедино Генри Линдларом в США, Джеймсом Томпсоном и Стенли Лифом в Англии, а также в швейцарским врачом Максом Бирчер-Беннером, придумавшим мюсли и основавшим знаменитую клинику в Цюрихе.

Генри Линдлар сформулировал основные правила натуропатии. Такие симптомы, как высокая температура, различные выделения, озноб, он назвал «кризом исцеления», поскольку они наблюдаются, как правило, в тех случаях, когда организм сам пытается справиться с заболеванием.

Эффективность методов, которые натуропаты применяли для лечения, особенно правильное питание, в настоящее время подтвердилась научными исследованиями.

**3. Методика дыхания Стрельниковой**

Некоторые способы дыхания позволяют быстро насыщать организм энергией (свободными электронами). При правильном выполнении они способствуют также насыщению углекислотой. Для этой цели лучше всего подходит «методика Стрельниковой».

Александра Николаевна была когда-то актрисой и пела, потом сорвала голос. Ее лечила мать, Александра Северова, педагог по постановке голоса. Удачно подобранные дыхательные упражнения Александра Николаевна систематизировала, и появилась дыхательная гимнастика Стрельниковой. Получив диплом педагога-вокалиста, она работала с певцами. Ставила голос, распевала их перед спектаклями, восстанавливала звучание. Потом стала замечать, что вместе с голосом оздоравливается организм, в особенности органы дыхания. Тогда она стала принимать больных людей. Слава о диковинной дыхательной гимнастике и о чудесном исцелителе пошла по Москве и далее по всей стране. В начале семидесятых годов Стрельникова запатентовала свою дыхательную гимнастику и стала официально лечить астматиков.

«Наш предок ежесекундно нюхал воздух: «Кто может меня съесть? Кто я?». Так делает каждое дикое животное, иначе ему не выжить, потому что обоняние может сообщить о спрятавшемся враге или добыче. И мы тренируем вдох предков - естественный вдох предельной активности. Выдох происходит самопроизвольно. Наш вдох должен быть взволнованным», - говорит Стрельникова.

Свою систему дыхательных упражнений она назвала «парадоксальной дыхательной гимнастикой» и упор делает на четыре правила.

Первое правило. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!». И не делайте вдох, а шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней, тем лучше. Делая вдох, не стремитесь раздуваться что есть силы - это самая грубая ошибка - тянуть вдох, чтобы набрать воздуха побольше. Вдох должен быть короткий и активный. Думайте только о вдохе. Следите только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох - результат вдоха. Тренируйте активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, это поддерживает естественную динамику дыхания.

Второе правило. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - лучше через рот, чем через нос. Не помогайте ему. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!». И выдох уйдет самопроизвольно. Увлекайтесь вдохом и движением, и все выйдет. Чем активнее вдох, тем легче уходит выдох. (Невозможно накачать шину, действуя по принципу: пассивный медленный вдох, активный медленный выдох. Следовательно, невозможно по такому принципу наполнить воздухом мельчайшие дыхательные пути легких. А в живой природе все, что не используется, отмирает.)

Третье правило. Накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок идут 8, 16 и 32 такта. Следовательно, этот счет физиологичен. И тренируя движения и вдохи, считайте на 4 и 8, а не на 5 и 10. Скучно считать мысленно про себя, пойте. Норма урока - 1000-1200 наших вдохов, можно и больше - 2000 (для инфарктников - 600).

Четвертое правило (и очень важное). Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. В тяжелом состоянии - по 2, по 4, по 8 вдохов, сидя или лежа; в нормальном - по 8, 16, 32 вдоха стоя. Доходите до 1000-1200 вдохов постепенно. Чем хуже самочувствие, тем больше делайте гимнастику, но отдыхайте чаще, 4000 входов в день, а не в один раз - хорошая норма для оздоровления.

Далее Стрельникова рекомендует вернуть ноздрям естественную подвижность. Для этого она предлагает следующую разминку.

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь звука. Заставьте ноздри соединяться в момент вдоха. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Так же надо зажать крылья носа, чтобы брызнули воздухом внутрь тела. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд. Сделайте сотню вдохов, можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас.

Чтобы лучше понять эту гимнастику, выполняйте такое упражнение. Делайте шаги на месте и одновременно с каждым шагом - вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Затем рекомендуются движения головой.

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом - вдох носом. Короткий, как укол, шумный - на всю квартиру. В первый день по 8 вдохов подряд. Всего 96 вдохов. Можно и дважды по 96.

2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай, как не стыдно!». Следите, чтобы поворота не было. Работает другая группа мышц. Правое ухо идет к правому плечу, левое - к левому. Плечи неподвижны.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-выдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?».

«Ушки» и «малый маятник» сделайте не менее чем по 96 вдохов на каждое движение, по 8, 16 или 32 вдоха подряд, сколько сможете сделать легко. Можно и две сотни - 192 вдоха-движения головой каждое. Думайте: «Заставлю ноздри двигаться, как никогда, склеиваться в момент вдоха».

После разминки приступают к главным движениям.

1. «Кошка». Вспомните кошку, которая крадется, чтобы схватить воробья. И повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, покачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись (см. рисунок «Кошка» в приложении). И яростно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов. Сделайте два раза по 96 вдохов. Можно больше. Это упражнение иногда останавливает приступ астмы. В плохом самочувствии его надо делать сидя.

2. «Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как будто вы накачиваете шину автомобиля. Вдох - во второй половине наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Поскольку наклоны пружинистые, не разгибайтесь до конца (см. рисунок «Насос» в приложении). Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Чем больше похоже на накачивание шины, тем лучше. Так надо делать 3-4 раза в день. Сделайте это движение - вдох больше, чем все остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 в урок. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех движений-вдохов этот самый результативный. Останавливает астматический, сердечный приступы и приступы печени, потому что выкачивает из нее избыток желчи, который этот приступ вызывает. Во время приступа делайте это движение - вдох по 2, по 4 вдоха подряд, сидя удобно на краю стула. Упритесь ногами в пол, руками в колени и накачивайте ваши живые шины, чтобы спасти их от удушья в темпе пульса. Не замедляйте, но отдыхайте чаще и дольше, чем делая гимнастику в нормальном состоянии.

Стрельникова заметила одну особенность - когда что-то болит, сидят согнувшись. Идет сердечный приступ или приступ астмы, или головная боль, рыдаем от горя - сгибаемся вперед, сидим согнувшись. Боли разные, а защита одна - наклон вперед. Это не случайно, а проявление инстинкта самосохранения.

3. «Обними плечи». Легкие конусообразны. Узкие вверху, они расширяются к основаниям. Следовательно, если, делая вдох, вы раскидываете руки - воздух расходится в узких верхушках. Если обнимете плечи - воздух заполняет легкие от верхушек до дна, не искажая их форму.

Поднимите руки на уровень плеч. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу в темпе прогулочных шагов, и строго одновременно с каждым броском повторяйте короткие вдохи (см. соответствующий рисунок в приложении). Думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». Сделайте 2 раза по 96 вдохов. Подряд столько, сколько можете сделать легко. Думайте: «Плечи помогают вдоху».

4. «Большой маятник». Это комбинация самых результативных движений - «насоса» и «обними плечи». В темпе шагов - наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки поднимают плечи - тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как живой маятник. Делайте 2 раза по 96, начиная движение с «насоса» - первая сотня, и «обними плечи» - вторая.

Заключительные пояснения Александры Николаевны о своей гимнастике: «Из сорокалетней практики я знаю: наша гимнастика нормализует волнение, давление и температуру. При повышенной температуре делайте ее лежа или сидя, при нормальной - стоя. Если вам более 60 лет - осторожно: по 8 вдохов подряд, если меньше, делайте смело и измеряйте температуру. Она будет нормализоваться после каждой подкачки, опускаясь на 0,5°С, если она ниже 39°С.

Подкачка - единственная надежда при отеке легких. Великолепно она влияет на щитовидную железу и состав крови; при диабете снижает процент сахара, при лейкемии повышает процент гемоглобина, причем с необычайной быстротой. Великолепно ее применение и при туберкулезе. Осторожно ее применять надо только тяжелым сердечникам. Начать с 600 вдохов в урок, затем 800, 1000, 1200 и т.д. На 4-5-м занятиях делают 2000 вдохов легко. Если вам трудно, значит, вы делаете где-то ошибку. Ищите. Чаще всего это стремление взять воздуха побольше. Не делайте этого. Сердитесь на болезни, делая гимнастику, сердитесь на свою слабость, и она отступит. Помните: вдох - не объемный, а активный.

Если через 15-20 минут после тренировки у вас одышка - не пугайтесь. Продолжайте тренировку, но делайте не 960 вдохов (в урок), а половину. Отдых 15-20 минут, и вторую половину. Одышку остановите, делая повороты головой, «насос» и «кошку» по 2, по 4 вдоха подряд, и продолжайте бороться, потому что эта гимнастика сильнее болезни».

Главные движения дыхательной гимнастики А. Стрельниковой:

1. Короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом, с сильным акцентом на обоняние. Именно такое дыхание позволяет пропускать наибольшее количество воздуха через нос, раздражать обоняние поля и производить регулирующее действие на весь ферментативный аппарат человека.

2. Вдохи, короткие и проделываемые на сжатой грудной клетке, не позволяют вымываться углекислому газу - он накапливается в организме, нормализуя внутреннюю среду для протекания биологических реакций.

3. Выполнение движений стимулирует выработку углекислого газа и подзаряжает организм энергией - свободными электронами, которые активизируются и поступают в акупунктурную систему в результате мышечной деятельности. Именно эти эффекты и обеспечивают подкачку организма энергией, о которой говорит Стрельникова.

**Заключение**

В последнее десятилетие произошел существенный сдвиг в отношении общества к нетрадиционной медицине. Люди начинают понимать важность хорошего самочувствия и хорошей физической формы, все с большей ответственностью относятся к своему здоровью. В городах растет количество спортзалов и магазинов, торгующих «здоровыми» продуктами. Нетрадиционная медицина фактически превратилась в быстро развивающуюся индустрию, занимающую второе место после компьютерной индустрии. Хотя никто не умаляет значения ортодоксальной медицины, ее важной роли в оказании неотложной помощи, большинство людей стремятся найти альтернативные пути борьбы со многими недомоганиями.

Рассмотренные в настоящей работе методы оздоровления не могут полностью заменить ортодоксальную медицину. Врачи будут нужны всегда. Однако, изучив методы нетрадиционной медицины, вы научитесь определять проблемы, предотвратить и решить которые можно самостоятельно, в семье, не обращаясь к доктору. Конечно, если вас тревожит перспектива самолечения или визита к натуропату, если принимаемые меры кажутся вам недостаточно эффективными, не колеблясь, идите к врачу - возможно, вы лечите совсем не то, что нужно. Гораздо безопаснее вначале заручиться профессиональным диагнозом и лишь затем прибегнуть к альтернативным методам лечения.

Вместе с тем, нужно осознать необходимость самостоятельно следить за собственным здоровьем и здоровьем членов своих семей. В каждом из нас живет мудрый доктор, управляющий «встроенными» механизмами защиты и самопомощи. Научившись помогать этим естественным целительным силам, открывая для себя основы здорового образа жизни и обучаясь тому, как правильно использовать безопасные природные снадобья, мы вознаградим себя отличным здоровьем.

**Список использованной литературы**

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. Уч. пос. - М., 1999.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
3. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М., 1991.
4. Здоровье женщины. Под ред. И.М. Мордовиной. - Саратов, 2000.
5. Малахов Г. Целительные силы. Практическая энциклопедия. – Донецк, 2002.
6. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М., 1981.
7. Мещеряков Б., Мещерякова И. Введение в человекознание. − М., 1994.
8. Новейший справочник по нетрадиционной медицине. – М., 1998.
9. Платен М. Лечение целебными силами природы. – М., 1994.
10. Рейф И.Е. Полчаса, побеждающие усталость. - М., 1994.
11. Черняховский А. Деловой успех и здоровье. – М., 1992.
12. Шелтон Г.Н. Натуральная гигиена. – СПб., 1993.

**Приложение**



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4