

УДК 796.8.34.

Черниш М.І.¹, Путров О.Ю.²

¹ студ.гр. КНТ-514, НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної людини змушує задуматися не тільки лікарів, а й фахівців з оздоровлення і, кожному окрему людину. Стає очевидним той факт, що існуючі оздоровчі системи населення втрачають ефективність впливу. Разом з традиційними методами оздоровлення людини, такими як: окремі види спорту (наприклад: спортивні ігри, легка атлетика, аеробіка, плавання), загартовування і іншими видами оздоровлення зараз усе популярнішими стають нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, а саме: цигун, ушу, йога, деякі системи оздоровчого голодування, ароматерапія, апітерапія і т. д. Одним з найбільш продуктивних видів є індійська йога, тому що вона давно зарекомендувала себе як у багатьох оздоровчих закладах нашої країни, так і в усьому світі як раціональна й розумна система самовдосконалення й саморегуляції організму на фізичному, психічному і духовному рівні. Йога має у своєму арсеналі багато корисних здоров'ю та опробованих століттями методик, а тому обрана тема є актуальною та потребує детального дослідження [1].

ЙОГА – філософія пізнання самого себе і досягнення внутрішньої гармонії завдяки певним фізичним та духовним практикам. Вона не потребує від тебе тіла гімнаста, адже підходить майже всім.

Напрямків йоги – безліч. Розглянемо найпопулярніші:

Хатха-йога: універсальна практика, що досягає єдності розуму, тіла й душі через асани (пози йоги), пранаяму (дихання йоги), мудру (жести тіла) і шаткарму (внутрішнє очищення). Не «зв'язує» рухи між собою, а зосереджується на окремих позах [2].

Вінйаса-йога: містить певну послідовність поз, які виконуються одним рухом на вдику.

«Гаряча» йога: будь-який стиль йоги, який практикується в навмисно нагрітому приміщенні. Вважається, що температура сприяє підвищенню гнучкості, але новачкам пробувати цей стиль не варто.

Інь-йога: відносно недавній стиль. Це переважно розтягнення сидячи та лежачи, які утримують протягом 3–5 хвилин.

Кундаліні-йога: поєднання духовних та фізичних практик. Менший акцент на рухах, натомість більший – на техніках динамічного дихання, медитації та співі мантр [2].

Ароматерапія – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму. Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирах), гідрозолі. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру. Апітерапія це лікування продуктами бджільництва Апітерапія - медичне використання бджолиних продуктів, зокрема: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка («королівського желе») та бджолоїної отрути. Апітерапія бере свій початок з Древнього Єгипту, Греції та Китаю. Згадки є в Ведах, Біблії та Корані [3].

Голодування

Один із головних факторів, який може впливати на якість та тривалість життя – це нормальна маса тіла. Повторимо, що не голодування як таке сприяє продовженню життя, а здорова вага і відсутність тих захворювань, які можуть йти пліч-о-пліч з ожирінням. І досягти такого стану, тобто, знизити вагу, можна як і радикальними способами відмови від їжі, так і повноцінною збалансованою дієтою у поєднанні із щоденною фізичною активністю.

Дослідження показують, що періодичне 24-годинне голодування може покращити здоров'я серцево-судинної системи. Деякі дослідження на тваринах показують, що голодування може допомогти боротися з деякими видами раку або навіть допомогти зберегти пам'ять на довгі роки. Хоч загалом практикувати голодування лише іноді й безпечно, але для деяких людей навіть один день без їжі може бути ризикованим, це стосується:

- людей із діабетом;
- людей з розладами харчової поведінки в анамнезі, наприклад, які страждають на анорексію;
- людей що приймають ліки, які потрібно поєднувати з їжею, наприклад, антибіотики;
- людям із будь-якими проблемами шлунково-кишкового тракту;
- голодувати не можна дітям та підліткам;
- голодування забороняється для вагітних та годуючих матерів.

Можливі наслідки голодування для здорової людини:

- розвиток РХП (розладів харчової поведінки) на тлі неадекватного обмеження раціону та формування величезної кількості заборон;

- так званий ефект «йо-йо», тобто усе те, що було скинуто після припинення такого експерименту – повернеться, помножене на два.

Висновок. Немає людини, яка коли-небудь чим-небудь не хворів. Але іноді досить витратити мінімум зусиль, щоб відчути себе непереможним перед будь-якою хворобою, адже природа подбала про нас досконало, обдарувавши людський організм здатністю в потрібний момент підключати ті внутрішні резерви, які закладені в кожному. Треба тільки знати, як це робиться, і тоді можна вирватися практично з будь-якого захворювання [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.https://www.researchgate.net/publication/308418317_Netradicijni_zasobi_zmicnenna_zdorov'a_i_fizicnogo_vdoskonalenna_ludini_v_sucasnomu_sociumi
- 2.<https://tykyiv.com/health/ioga-poradi-i-pozidlia-pochatktivsiv/>
- 3.<http://um.co.ua/12/12-4/12-49331.html>
- 4.<https://www.apteka24.ua/uk/blog/zdorove-semi/chem-polezno-golodanie-kak-polnyj-otkaz-ot-pishchi-vliyaet-na-cheloveka-i-chto-proiskhodit-s-organizmom-po-dnyam/>