

**Свистунова Маргарита Павловна**

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

***Аннотация:** в работе представлено понятие нетрадиционного средства оздоровления. Рассмотрим различные виды нетрадиционного средства оздоровления.*

***Ключевые слова:** гомеопатия, массаж, звукотерапия, цветотерапия.*

### *Введение*

Нетрадиционные методы лечения организма, – условное понятие, охватывающая, предупреждения и лечения болезней человека, способы диагностики, которые по каким-то причинам не получили одобрения у врачей. Основной причиной этого чаще всего является отсутствие правил, большая доля субъективности в выборе и использование данных методов, плохие результаты в руках разных специалистов и, вследствие этого, сложности в проведении объективных испытаний их эффективности и широкого введение в клиническую практику. Кроме того, редко в понятие нетрадиционной медицины включают неэффективные подходы, основанные на нестандартных идеях и фантазиях.

### *Гомеопатия*

Гомеопатия – это подбор лекарства по принципу сходства. Например, для лечения аллергии, гомеопат будет использовать вещества, способные вызвать ту же аллергию. Активное вещество, для получения гомеопатического препарата будет разведено водой в миллионы раз. В основном говорят, что лечебное воздействие оказывается за счет информационной памяти воды, которая сохраняет целительный эффект активного вещества. Лечение при гомеопатическом воздействии происходит по направлению из глубин организма к периферии, сверху вниз, как бы воспроизводит развитие болезни в обратном порядке.

### *Массаж*

Массаж производит, селективное, антистрессовое влияние и является отличным средством в лечении заболевания нервов, таких как гипертоническая и гипотоническая болезни, бронхиальная астма, колиты, мигрень, заболевания желчного пузыря. Под воздействием массажа нормализуется активность вегетативных центров, регенерируется нервная система, что имеет значение в лечении вегетативнососудистой дистонии.

Массаж повышает выносливость мышц, подготавливает их к физической нагрузке, укрепляет связочный аппарат, способствует восстановлению функций суставов, связок, мышц.

### *Зукотерапия*

При лечении звуком для восстановления здоровья, используется физическая вибрация звуковых волн. Существует множество методов, основанных на различных теориях, объясняющих внутреннее функционирование организма. Один из звукоцелителей может учить пациента направлять невербальные, не связанные со словами, звуки внутрь, чтобы сбалансировать энергополя организма. Другой может использовать камертон или компьютерный генератор звука, поставленный рядом с телом для того, чтобы восстановить нормальную вибрацию всех систем и органов.

### *Вывод*

Здоровье, к сожалению, начинает цениться только после потери его, начинаешь понимать, как мало в жизни нужно, чтобы быть счастливым. Заболев, а затем вновь обретая здоровье, осознаешь, что произошло исцеление, которое в практике нетрадиционной медицины встречается очень часто.

Здоровый образ жизни, как понятие охватывает множество аспектов нашей деятельности, в том числе: правильное питание, общение с животным и растительным миром активная духовная деятельность, активная общественная деятельность и, конечно же, самосовершенствование, самоанализ и духовное развитие, и всему этому способствуют нетрадиционные методы оздоровления и гармонизации организма.

***Список литературы***

1. Томас П.П. Гомеопатия. Гомеопатическая Медицина / П.П. Томас. – М., 2012.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000.
3. Фокин В.Н. Полный курс массажа / В.Н. Фокин. –М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
4. Миллер А.Н. Реферат по теме "нетрадиционные способы оздоровления" / А.Н. Миллер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/referat-po-teme-netradicionnye-sposoby-ozdorovleniya-4290715.html> (дата обращения: 17.06.2021).