

НАРОДНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Методичні вказівки
до проведення практичного заняття
магістрів 1-го курсу
IV медичного факультету*

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

НАРОДНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Методичні вказівки
до проведення практичного заняття
магістрів 1-го курсу IV медичного факультету

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № 7 від 31.08.2020.

Харків
ХНМУ
2020

Народні та нетрадиційні методи реабілітації : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. Л. Сивенко, О. В. Резуненко та ін. – Харків : ХНМУ, 2020. – 28 с.

Упорядники А. Г. Істомін
 О. Л. Сивенко
 О. В. Резуненко
 С. І. Латогуз
 О. В. Луценко
 А. А. Калюжка
 К. І. Терьошкін
 А. С. Сушецька
 О. І. Медовець
 Т. М. Павлова
 Є. Ю. Луценко

Тема 1. Енергетична система людського організму. Поняття біоенергії та біополя людини. Аура людини, її кольори та функції. Загальна характеристика чакр та їх зв'язок з нервовою системою організму

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 8 академічних години.

Обґрунтування теми. Людський організм – складноорганізована й саморегульована біоенергетична динамічна система, що перебуває в певній рівновазі із зовнішнім світом. Людині, як і кожному живому організмові, властива наявність власного біоенергетичного поля – біополя. Живі системи й організм людини складаються з клітин. Клітина має систему, що забезпечує здійснення складних біоенергетичних процесів. Вивченню цих процесів у наш час велику увагу приділяють біофізики, біологи, радіологи та спеціалісти інших наук. Вміння працювати з біополем людини, її аурою є дуже важливим в роботі фізичного терапевта та ерготерапевта.

Мета заняття. Ознайомлення з енергетичними системами організму, з поняттям про ауру людини та її чакри, навчання роботі з біоенергетичним полем.

Конкретні цілі:

Знати:

1. Відповідність кольорів аури рисам характеру та стану здоров'я людини.
2. Чакри людського організму та їх відповідність системам та органам.

Вміти:

1. Дати оцінку психічного та фізичного стану людини за її аурую.
2. Відновлювати рух енергії в організмі людини через відповідні чакри.

Графологічна структура теми

План заняття

1.	Вступ	30 хв
2.	Перевірка пройденого матеріалу	30 хв
3.	Ознайомлення з поняттям про енергетичні системи організму	90 хв
4.	Ознайомлення з поняттям про ауру людини, її функції	90 хв
5.	Розгляд поняття про чакри та їх зв'язок з нервовою системою	90 хв
6.	Підведення підсумків	30 хв

Навчально-матеріальне забезпечення заняття. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Поняття про енергетичні системи організму	Ознайомлення з енергетичними системами організму
3	Поняття про ауру людини, її функції	Розгляд аури людини та її функцій
4	Поняття про чакри та їх зв'язок з нервовою системою	Розгляд «чакр» людини та визначення їх зв'язку з нервовою системою
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Людський організм – це структура, яка має, як і все живе, своє енергетичне, або біоплазматичне поле. Енергію цього поля в різних культурах називають по-різному: «прана» – в Індії, «чі» – у Китаї, «кі» – в Японії.

Вперше про енергетичні взаємодії біополя людини та всесвіту згадувалося в давньоіндійській філософії, яка тісно пов'язувала співіснування людини та Космосу. Життя людини як мікрокосмічної частини природи залежить від постійного припливу енергії з макрокосмосу і керується тими самими силами й законами, котрі діють у Всесвіті. В експериментальних розробках учених Л. Чижевського, В. І. Вернадського підтверджується тісна залежність явищ, які відбуваються в біосфері, від космічних факторів. Доведено факт високої чутливості всіх живих організмів (одноклітинних і багатоклітинних) до електромагнітних полів різних частот (О. А. Красавин, 2004 р.). В. І. Вернадський зазначав, що будь-яка речовина – жива й нежива – оточена фізичним полем. Проте ці поля мають різні властивості. Живі об'єкти здатні змінювати своє випромінювання, спрямоване на динамічні системи, а неживі – ні (О. А. Красавин, 2004 р.).

Термін «аура» походить від грецького слова «авра», що означає подих, бриз, віяння. Багато енциклопедій трактують цей термін як невидиму енергетичну оболонку, випромінювання (Г. Г. Карасев, 2004 р.). *Тобто* аура – це прояв біополя, видимий за певних умов у вигляді променів, що світяться, або своєрідних оболонок довкола тіла людини, котрі мають певне кольорове забарвлення залежно від духовного, фізичного і психічного стану людини.

Аура людини має сім шарів енергетичної оболонки тіла, або сім шарів-тіл, різного розміщення, яскравості, кольору, форми, текучості, густини і функціонування. Внутрішній шар аури найщільніший, а кожний наступний шар менш густий та поширюється за межі попередніх, пронизує їх і набуває їхньої форми. Кожен із шарів аури можна розглядати як рівень вищих вібрацій (Г. П. Малахов, 1994 р.).

Аура має певну яскравість та може бути забарвлена в червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий та інші кольори і також може мати веселкове поєднання барв. У здорової людини аура яскрава, велика, різнокольорова, при хворобі ж навпаки кольори аури бліді, її розмір невеликий.

На колір аури впливають багато чинників: фізичний та психічний стан людини, її моральні та духовні якості, наміри та переживання в цю мить. Колір аури може змінюватися залежно від настрою людини, під час психічних або фізичних страждань, хвороби, стомлення, під негативним усвідомленим чи неусвідомленим впливом уяви іншої людини.

Форма аури – яйцеподібна, вона оточує тіло людини від голови до куприка і меншою мірою охоплює кінцівки. Розмір аури приблизно від 70 до 100 см, а її товщина у здорової людини близько 5 см. Під час духовного зростання людини її аура здатна збільшуватися.

Аура виконує такі функції: захисну – вона здатна відбивати енергетичні удари, рецепторну – завдяки аурі відбувається передача і кодування різноманітної інформації про навколишнє середовище в підсвідомості людини, за допомогою аури відбувається неусвідомлене спілкування людини з усією живою природою та поєднання фізичного тіла з навколишнім світом.

Патологічні зміни фізичного тіла часто виникають внаслідок стійких змін властивостей аури, і з іншого боку, різноманітні патологічні стани організму можуть відзначатися на структурі аури.

Оздоровчі технології, за допомогою яких можна оздоровити та зміцнити ауру: психотерапія, аутогенне тренування, медитація, загартування, різноманітні види масажу, правильне харчування, робота над собою в моральному та духовному аспектах.

Джерелом аури є чакри. Слово «чакра» в перекладі з санскриту означає «колесо». Чакра – це згусток енергії, або так званий енергетичний центр, який фільтрує, розподіляє, перетворює, проводить і виводить цю енергію (Г. Г. Карасев, 2004 р.). Проекції чакр розташовані на руках, на голові, на тулубі. Виділяють сім основних чакр: 1 – «Муладхара», або чакра землі; 2 – «Свадхістана» – куприкова чакра; 3 – «Маніпура» – чакра сонячного сплетіння; 4 – «Анахата» – серцева чакра; 5 – «Вішудха»; 6 – «Аджна», або чакра третього ока і 7 – «Сахасрара» – найвища чакра. Всі вони функціонально становлять єдину енергетичну систему організму, на діяльності якої ґрунтуються медитація, довільна регуляція роботи внутрішніх органів і активізація психофізіологічних резервів.

Ситуаційні задачі

1. Під час сканування аури у людини було виявлено: колір аури – яскраво-блакитний, який переходив у зелений, між зеленим та блакитним наявні тонкі золоті смужки. Що можна сказати про стан фізичного та психічного здоров'я особистості?

Відповідь. Блакитний колір аури свідчить про інтелектуальні можливості, чим яскравіше колір, тим здоровіша і бадьоріша людина. Зелений колір – це колір одужання, вчення та фізичного зростання. Зелений з відтінком блакитного та золотими смугами вказує на обдарованого вчителя. Тому можна сказати, що перед нами здорова, фізично і духовно розвинена людина, яка має талант вчителя.

2. Під час сканування аури у людини було виявлено коричнево-помаранчевий колір аури з темно-червоними смугами. Також в аурі присутні сірі плями та смуги у ділянці попереку. Як можна охарактеризувати стан людини?

Відповідь. Коричнево-помаранчевий колір аури свідчить про в'ялу, пригнічену ледачу людину, яка схильна до захворювання нирок. Темно-червоний колір свідчить про нервово збудженню, поганий характер. Сірі смуги над органами говорять про захворювання або руйнування даного органу. Тому можна сказати, що ми бачимо нервову людину зі

слабким здоров'ям та поганим характером, яка має імовірно хронічне захворювання нирок.

3. У пацієнтки 32 років встановлено діагноз: хронічний аднексит у стадії нестійкої ремісії, вторинний аднексит. Вкажіть, з якими чакрами потрібно працювати спеціалісту з нетрадиційної медицини?

Відповідь. Необхідно працювати з чакрами «Муладхара», або крижовою чи кореневою чакрою, яка знаходиться у жінок у ділянці задньої частини піхви, та чакрою «Свадхістана», яка пов'язана зі статевою поведінкою та забезпечує функції продовження роду і знаходиться в ділянці поперекового сплетіння. Під час медитативної практики потрібно використовувати мантру Лам.

4. Пацієнт 58 років страждає на хронічне обструктивне захворювання легень. Основна скарга пацієнта – це задишка при помірному фізичному навантаженні та сухий кашель. З якою чакрою потрібно працювати спеціалісту?

Відповідь. Необхідно працювати з чакрою «Анахата», яка розташована в центрі грудей та відповідає за легені та бронхи. Під час медитативної практики потрібно використовувати мантру Ям.

Запитання до контролю знань

1. Що таке біополе людини?
2. Назвіть основні кольори аури людського організму.
3. Що таке чакри, де вони розташовані, їх зв'язок зі внутрішніми органами?

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека. : энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва : Формпрогресс, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения / С. Бретмен. – Москва, 1997.
2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев, 1990
3. Медицинская реабилитация : рук-во для врачей / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 328 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov

**Тема 2. Метод рефлексотерапії.
Класичні та додаткові енергетичні меридіани, їх характеристика.
Енергетичні точки та способи їх знаходження.
Техніки впливу на акупунктурні точки**

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 8 академічні години.

Обґрунтування теми. Рефлексотерапія – це один з найдавніших методів лікування, в основі якого лежить відновлення енергетичного потоку в енергетичних каналах (меридіанах) через вплив на біологічно-активні точки людського організму і володіння цією методикою, є дуже важливим в практичній діяльності фізичного терапевта.

Мета заняття. Ознайомлення з предметом, методами та засобами рефлексотерапії. Оволодіння способами знаходження акупунктур цих точок та методиками впливу на них.

Конкретні цілі:

Знати:

1. Класичні та додаткові меридіани людського організму, їх розташування.
2. Характеристики основних та м'язово-сухожильних енергетичних меридіанів.

Вміти:

1. Знаходити енергетичні точки, розташовані на меридіанах та за їх межами.
2. Володіти техніками впливу на енергетичні точки.

**Графологічна структура теми
План заняття**

1.	Вступ	30 хв
2.	Перевірка пройденого матеріалу	30 хв
3.	Ознайомлення з поняттям про енергетичні меридіани	90 хв
4.	Розгляд способів знаходження енергетичних точок	90 хв
5.	Оволодіння техніками впливу на акупунктурні точки	90 хв
6.	Підведення підсумків	30 хв

Навчально-матеріальне забезпечення заняття. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Поняття про енергетичні меридіани	Ознайомлення з поняттям про енергетичні меридіани
3	Поняття про енергетичні точки та способи їх знаходження	Розгляд основних енергетичних точок та способів їх знаходження
4	Ознайомлення з основними техніками впливу на акупунктурні точки	Оволодіння техніками впливу на акупунктурні точки
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Енергетична система людини – це дуже складний механізм. В її структурі є тисячі каналів, які переносять енергію по всьому тілу. Спинномозковий канал є одним із найбільших колекторів енергії в організмі людини. Енергія переміщується крізь усі внутрішні органи людини, проходить вздовж спинного мозку до відповідних сегментарних ділянок організму і виходить крізь чакри. Крім того, чакри мають міцний зв'язок з усією системою меридіанів, які утворюють колектори, що розміщуються з обох боків хребтового стовпа. Такі колектори є ще одним «басейном енергії», що регулює активність усіх меридіанів. Кожного разу, коли який-небудь орган відчуває дефіцит енергії, енергетичні канали передають її до відповідного меридіана.

Головні комунікаційні ходи енергії представлені чотирнадцятьма основними (класичними) меридіанами. Вони виконують такі життєві функції:

- забезпечують зв'язок людини з навколишнім середовищем (ще одна інформаційна система організму);

- управляють потоками крові та життєвої енергії;

- «оживляють» м'язи й кістки, полегшують роботу суглобів;

- передають енергію від внутрішніх органів до поверхні тіла й навпаки, завдяки чому здійснюється енергетико-інформаційний обмін між внутрішніми органами людини та її тілесною оболонкою.

Крім класичних меридіанів, є ще дванадцять так званих м'язово-сухожильних, або м'язово-суглобних, меридіанів. Вони поєднують м'язи та сухожилля. На відміну від класичного меридіана м'язово-сухожильний меридіан має ширше русло, яке пролягає поверхнево (що зручно для відкриття проходження каналів під час масажу). Під час порушення нормальної периферійної циркуляції енергії між основними каналами можуть утворюватися додаткові гілки. Раніше голкотерапевти розглядали суглоби як своєрідну «огорожу», що контролює циркуляцію енергії та крові. Вважають, що біля суглобів розміщені важливі точки меридіанів, а біль у суглобі означає блокування руху енергії, котре можна усунути за допомогою масажу та спеціальних фізичних вправ.

Є ще додаткові одиночні точки, що функціонують поза меридіанами. Точки, що розміщені на кінцях усіх пальців, з'єднують меридіани, які закінчуються на них. Прикладом стимулювання цих точок є ситуація, при якій спеціалісти для того, щоб вивести людину з непритомного стану, впливають на кінчики пальців потерпілого, масажуючи їх. Періодичні рухи енергії меридіанами становлять велике коло циркуляції енергії. Повне коло переміщення енергії основними меридіанами відбувається за 24 год.

Ситуаційні задачі

1. До голкотерапевта звернувся хворий з гіпертонічною хворобою. Фармакологічна терапія не забезпечує достатній контроль артеріального тиску. З яким меридіаном та з якими точками необхідно працювати?

Відповідь. З меридіаном серця (С), який починається в третьому міжребер'ї по передній аксиллярній лінії на рівні підм'язової складки в точці С1 і закінчується на кінцевій фаланзі п'ятого пальця з долонної поверхні в точці С9.

2. Пацієнт 44 років звернувся до рефлексотерапевта зі скаргами на болі в ділянці живота, здуття та важкість після прийому їжі, метеоризм, хронічні запори. З якими меридіанами потрібно працювати спеціалісту?

Відповідь. З меридіаном товстої кишки (GI), який починається на кінцевій фаланзі вказівного пальця на відстані 0,3 см від нігтьового ложа з променевої сторони в точці GI1 та меридіаном шлунка (E), який починається на середині нижнього краю орбіти в точці E1 та опускається вниз.

3. До рефлексотерапевта звернулася пацієнтка зі скаргами на періодичні болі в поперековій ділянці, підвищення температури тіла та часте болісне сечовипускання. З дитинства страждає на хронічний пієлонефрит, сольовий діатез. З яким меридіаном необхідно працювати?

Відповідь. З меридіаном нирок (R), який починається в центрі підошовної поверхні між другою та третьою плесновими кістками в точці R1 і закінчується в ділянці нижнього краю ключиці в точці R27.

4. До рефлексотерапевта звернулася мати із 7-річною дитиною, яка часто, близько 10–15 разів на рік, хворіє на різні простудні захворювання. З яким меридіаном необхідно працювати?

Відповідь. З меридіаном легень (P), який починається у другому міжребер'ї по середньоключичній лінії з точки P1 і закінчується на кінцевій фаланзі великого пальця на долонній поверхні кисті в точці P11.

5. Пацієнтка 54 років звернулася до спеціаліста з нетрадиційної медицини зі скаргами на важкість в шлунку після прийому їжі, відрижку тухлим та відчуття гіркоти у роті. Язик сухий, обкладений біло-жовтим нальотом, живіт здутий, болочий в епігастрії. З яким меридіаном необхідно працювати?

Відповідь. З меридіаном жовчного міхура (VB), який починається з зовнішнього краю ока в точці VB1 на відстані на 0,6 см від краю ока і закінчується в точці VB44 на кінцевій фаланзі п'ятого пальця з тильної поверхні стопи на 0,3 см від краю нігтьового ложа.

Запитання до контролю знань

1. Назвіть основні складові енергетичної системи людського організму.
2. Опишіть основні (класичні) меридіани та їх функції.
3. Опишіть додаткові меридіани та їх функції.
4. Опишіть додаткові енергетичні точки та їх функції.
5. Дайте характеристику м'язово-сухожильному меридіану.

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека: энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне: НУВГП, 2017. – 242 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения [пер. с англ.] / С. Бретмен. – Санкт-Петербург : Питер пубблишинг, 1997. – 281 с.
2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1990. – 344 с.
3. Медицинская реабилитация : рук-во для врачей / под ред. В. А. Елифанова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 328 с.
4. Иванов В. И. Акупунктура : новейший справочник / В. И. Иванов. – Москва : ЭКСМО, 2006. – 448 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov
3. www.bookmed.com

Тема 3. Су-джок терапія. Системи відповідностей кистей та стоп. Пошук лікувальних точок та способи їх стимуляції

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 8 академічні години.

Обґрунтування теми. Су-джок терапія об'єднує в собі удосконалені методики голколікування та вчення про відповідність внутрішніх органів людини конкретним ділянкам стоп та кистей. Це новий напрям у східній медицині, яка існувала віками. Ця методика є важливою при проведенні відновного лікування пацієнтам з захворюваннями внутрішніх органів, нервової системи.

Мета заняття. Ознайомлення з методами та засобами су-джок терапії. Оволодіння методикою відновлення функцій внутрішніх органів через вплив на біологічно активні точки кистей та стоп.

Конкретні цілі:

Знати:

1. Систему відповідностей кистей та стоп органам людського організму.
2. Проекцію ділянок частин тіла людини на кисті та стопи.

Вміти:

1. Знаходити лікувальні точки на кистях та стопах людини.
2. Володіти основними техніками стимуляції активних точок кистей та стоп.

Графологічна структура теми

План заняття

1. Вступ	30 хв
2. Перевірка пройденого матеріалу	30 хв
3. Ознайомлення з поняттям про основи су-джок терапії	90 хв
4. Розгляд відповідності органів ділянкам кистей та стоп	90 хв
5. Оволодіння техніками впливу на активні точки	90 хв
6. Підведення підсумків	30 хв

Навчально-матеріальне забезпечення заняття. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Поняття про основи су-джок терапії	Ознайомлення з поняттям про су-джок терапію
3	Відповідність внутрішніх органів ділянкам кистей та стоп	Розгляд відповідності між внутрішніми органами та ділянками кистей і стоп
4	Техніки впливу на біологічно активні точки кистей та стоп	Оволодіння техніками впливу на біологічно активні точки кистей та стоп
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Винахідником су-джок терапії є південнокорейський професор Пак Чже Ву, якому вдалося встановити, що на кистях і стопах кожної людини розташовано системи відповідності всіх органів і ділянок тіла. Професор Пак не тільки з'ясував факт такої закономірності, але і розробив на цій основі нові підходи в лікуванні шляхом голковколуювання й акупунктури.

На кистях знаходяться системи високоякісних точок, які відповідають всім органам і ділянкам тіла та стимуляція яких має виражену лікувальну і профілактичну дію. Точки на кистях розташовані в строгому порядку, відображаючи у зменшеному виді анатомічну будову організму. Тіло та його системи відповідності функціонують у постійній взаємодії. Під час захворювання «сигнальна» хвиля спрямовується з ураженого органа чи частини тіла в точку відповідності та призводить до її збудженого стану – точка стає різко хворобливою. У момент стимуляції такої точки виникає "лікувальна" електромагнітна хвиля, яка відзначається лікувальною дією на хворий орган. Ходьба, біг, робота руками забезпечує природну стимуляцію точок відповідності й автоматичний захист від хвороб.

Кисті і стопи за своєю будовою подібні до людського тіла. Якщо уважно проаналізувати, наскільки кисті і стопи повторюють будову людського тіла, то можна зрозуміти й визначити точки й зони, які необхідно стимулювати при виникненні захворювання того чи іншого органа.

Основними називаються системи відповідності, в яких різні ділянки тіла проектуються на кисть і стопу (В. В. Момотов, 2006 р.). При цьому

великий палець відповідає голові, долоня та підошва – тулуба, третій і четвертий пальці – ногам, а другий і п'ятий – рукам. Крім того, на кистях та стопах у строгому порядку розміщені так звані активні точки, які відображують в зменшеному вигляді анатомічну будову організму і відповідають певним органам людини.

Для того, щоб знайти лікувальну точку відповідності хворому органу чи хворій частині тіла, потрібно знати, як спроектовано тіло на кисті. Потім, рівномірно натискаючи у передбачуваній зоні за допомогою сірника, негостро заточеного олівця чи спеціального щупа, можна з'ясувати точне розташування лікувальної точки відповідності.

Окрім цього, для досягнення лікувального ефекту необхідно вміти правильно її стимулювати. Для стимуляції точок відповідності в побутових умовах можна використовувати як спеціальні інструменти – масажери, голки, магніти, ін'єктори голок, так і насіння, дрібні камінці, або ж виконувати просту точкову стимуляцію пальцем.

Ситуаційні задачі

1. Пацієнт 55 років звернувся до спеціаліста су-джок терапії зі скаргами на частий головний біль пульсуючого характеру та відчуття розпирання в голові. З якими точками потрібно працювати в даному випадку?

Відповідь. В даному випадку потрібно працювати з точками, розташованими на великих пальцях кистей та стоп.

2. До спеціаліста су-джок терапії звернулася пацієнтка зі хронічним аднекситом та хронічним циститом. З якими точками потрібно працювати в даному випадку?

Відповідь. Потрібно працювати з точками, розташованими між третім та четвертим пальцями на 0,5 та 1 см до середини стопи та кисті. Доцільно використовувати масаж точок в комбінації з насінням.

3. До спеціаліста су-джок терапії звернулася мати з дитиною віком 4 років, у якої спостерігаються часті та довготривалі ГРВІ. Масаж якої ділянки кистей та стоп можна рекомендувати дитині для підвищення опірності організму?

Відповідь. Масаж долонної та підошовної поверхні великих пальців та їх основи.

4. Пацієнт віком 16 років страждає на хронічний гастродуоденіт, дискінезію жовчовивідних шляхів. Масаж яких ділянок кистей та стоп йому рекомендовано?

Відповідь. В даному випадку доцільно використовувати профілактичний масаж основи кисті з долонної сторони та п'ятки.

Запитання до контролю знань

1. Що таке су-джок терапія?
2. Які існують відповідності між частинами тіла та кистями і стопами?

3. Які існують відповідності між внутрішніми органами та ділянками кистей і стоп?
 4. Що таке янь-поверхня тіла і на які частини тіла вона проектується?
 5. Що таке інь-поверхня тіла і на які частини тіла вона проектується?
- Лікарняний та післялікарняний періоди реабілітації хворих з плевритом.
6. Які спеціальні інструменти для стимуляції точок відповідності в побутових умовах можна використовувати?
 7. Назвіть та опишіть способи стимуляції лікувальних точок.
 8. Які основні етапи пошуку та ознаки лікувальної точки?

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека : энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне: НУВГП, 2017. – 242 с.
4. Пак Дже Ву. Су-джок терапія / Дже Ву Пак. – Москва, 2005. – 406 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения [пер. с англ.] / С. Бретмен. – Санкт-Петербург : Питер паблишинг, 1997. – 281 с.
2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1990. – 344 с.
3. Медицинская реабилитация : рук-во для врачей / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 328 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov

Тема 4. Арома- та кольоротерапія. Вплив різних ароматів на організм людини. Принципи кольоромедитації

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. Підтверджено, що аромати та кольори впливають на психічний та фізичний стан людини, поліпшують настрій, заспокоюють або, навпаки, дратують та збуджують. За допомогою кольору та аромату можливо відтворити будь-яку атмосферу, тому кольоро- та ароматерапія знайшли широке використання не тільки в медицині, а й в інших сферах нашого життя. Використання фізичним терапевтом цих методів у своїй роботі здатне прискорити процес одужання пацієнтів різного профілю.

Мета заняття. Ознайомлення з принципами кольоро- та ароматерапії.

Конкретні цілі:

Знати:

1. Лікувальні властивості ефірних олій.
2. Вплив різних кольорів на організм людини.

Вміти:

1. Складати комбінації ефірних олій для ароматерапії різних захворювань.
2. Визначати кольори, необхідні для індивідуальних потреб.

Графологічна структура теми

План заняття

1. Вступ	10 хв
2. Перевірка пройденого матеріалу	20 хв
3. Ознайомлення з поняттям про ароматерапію	45 хв
4. Розгляд методик застосування ефірних олій	45 хв
5. Ознайомлення з принципами кольоромедитації	50 хв
6. Підведення підсумків	10 хв

Навчально-матеріальне забезпечення заняття. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Поняття про ароматерапію	Ознайомлення з поняттям "ароматерапія"
3	Методики застосування ефірних олій	Розгляд основних методик використання ефірних олій та їх впливу на організм людини
4	Принципи кольоромедитації	Ознайомлення з основними принципами кольоромедитації
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Ароматерапія є однією з форм нетрадиційної медицини, в якій для лікування хвороб використовують рослинні олії. Метод ароматерапії налічує тисячі років. Ефірні олії широко застосовувалися в Греції, Римі й у Давньому Єгипті. Вирішальним моментом в історії ароматерапії став винахід у XI ст. Авіцени крученої охолоджувальної трубки в апараті дистиляції, що дозволило ефективніше охолоджувати рослинні пари й одержувати якісні ефірні олії. Сучасна ароматерапія в тому вигляді, в якому ми її знаємо, виникла на початку XX ст. у Франції.

Методики, які використовують в ароматерапії: ароматичні ванни, компреси (різновид місцевої ароматичної ванни), лазні та сауни, аромама-саж, інгаляції, аромалампи.

Кольори, також, як і різні запахи, можуть впливати на психоемоційний стан людини. Розглянемо взаємозв'язок кольору та здоров'я. Психофізична дія основних кольорів загалом є такою: червоний і жовтий кольори діють збуджувально, а синій і зелений – заспокійливо.

За спектральними інтервалами найважливіші кольори можна об'єднати у п'ять основних груп:

1. Збудливі, стимулюючі кольори із тенденцією до підвищення напруження: червоний, червоно-оранжевий, жовто-оранжевий, золотистий, жовтий, зеленувато-жовтий.

2. Рецептивні – ті, готують до сприйняття кольору із тенденцією до зниження напруження: ультрамариновий, волошково-синій, зеленувато-голубий, зелений, жовтувато-зелений.

3. Кольори, що концентрують увагу на внутрішніх переживаннях: пурпурний, рожевий (статично-біполярні кольори), фіолетовий, бузковий (динамічно-полярні кольори).

4. Диференціовально-змішані групи: вохрово-жовтий, коричневий, темно-коричневий, оливково-зелений – стимулювально-стабілізуючі кольори; пастельні кольори – заспокійливі, регульовально-стабілізуючі кольори.

5. Кольори, що сприяють життєвій силі: чорний, білий і сірий.

Кольоротерапію можна практикувати по-різному – впливати спрямовано забарвленим кольором на великі ділянки тіла або на все тіло цілком; чинити точкову спрямовану дію на біологічно активні точки (кольороакупунктура); відпрацьовувати медитативну техніку уяви кольору.

Ситуаційні задачі

1. Пацієнт 67 років страждає на деформуючий остеоартрит кульшових та колінних суглобів. Йому були призначені хвойні ванни в домашніх умовах. Під час третьої процедури у пацієнта з'явився сильний головний біль, задишка та стискаючий біль в ділянці серця. Поясніть проблему пацієнта та визначте подальшу тактику лікування.

Відповідь. У пацієнта почався напад задухи, який, можливо, був спричинений впливом ароматичного масла хвої. Лікування слід негайно припинити і в подальшому не використовувати хвойні аромати у даного пацієнта. Перед початком лікування потрібно було з'ясувати, як впливає цей запах на пацієнта.

2. Пацієнтка 32 років страждає на мігрені. Їй були призначені ароматичні ванни в домашніх умовах з використанням ароматичної олії меліси, валеріани, ромашки та бергамота. Алергії на ці інгредієнти в анамнезі не було. Після ванни пацієнтка скаржиться на почервоніння та свербіж шкіри. Поясніть проблему пацієнтки та визначте подальшу тактику лікування.

Відповідь. Можливо, пацієнтка перебільшила кількість крапель ароматичної олії або тривалість перебування в ванні. Лікування слід припинити та ополоснути шкіру чистою проточною водою.

3. Пацієнт 49 років страждає на гіпертонічну хворобу та остеохондроз хребта. Останнім часом скаржиться на нервову збудженість, роздратованість, поганий настрій та болі в спині. Приймає антигіпертензивну терапію, АТ – 120/80. Які процедури може порекомендувати ароматерапевт?

Відповідь. В даному випадку буде доцільно призначити аромамасаж з використанням ефірних олій, які чинять гальмовий вплив на центральну нервову систему: ромашки, меліси, троянди, валеріани, кипарису, анісу, сандалового дерева.

4. До ароматерапевта звернулася мати з дитиною 8 років, яка часто хворіє на простудні захворювання. Які процедури може порекомендувати ароматерапевт?

Відповідь. В даному випадку буде доцільно рекомендувати інгаляції або аромалампи з ефірними оліями: анісу, базиліку, безсмертнику, сосни, евкالیпту, лаванди, лимону, розмарину, шавлії, чабрецю.

Запитання до контролю знань

1. Дайте визначення поняття "ароматерапія".
2. Перелічіть методики використання ефірних олій.
3. Які загальні принципи складання сумішей для ароматерапії?
4. Назвіть види лазень та їх вплив на організм.
5. Дайте характеристику аромамасажу.
6. Дайте характеристику аромаванн.

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека : энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.
4. Кановская М. Золотые рецепты аромотерапии / М. Кановская. – Москва : Сова, 2008. – 128 с.
5. Леонова Н. С. Ароматерапия для начинающих / Н. С. Леонова. – Москва : Фаир, 2009. – 224 с.
6. Романова О. Домашняя аромотерапия: масла, эссенции, настойки для Вашего здоровья / О. Романова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2009. – 92 с.
7. Солдаченко С. С. Аромотерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. / С. С. Солдаченко, Г. Ф. Кашченко, А. В. Пидаев. – Симферополь : Таврида, 1999. – 208 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения [пер. с англ.] / С. Бретмен. – Санкт-Петербург : Питер паблишинг, 1997. – 281 с.
2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1990. – 344 с.
3. Семенова А. Лечение маслами – правильный путь для восстановления здоровья / А. Семенова. – Санкт-Петербург : Вектор, 2010. – 128 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov
2. www.bookmed.com

Тема 5. Стоунтерапія. Історія виникнення методу. Лікувальні властивості каміння та вплив різних мінералів на людину

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. Стоунтерапія, або літотерапія – це метод лікування камінням. З давніх часів людям відомо, що різні мінерали здатні впливати на людину, і вважається, що носіння відповідного каменя або мінерала позитивно впливає на людський організм. Основний принцип літотерапії полягає в ідентичності вібрації людського тіла та мінералів, тому вважається, що каміння може оптимально стимулювати енергетичні потоки в організмі, що є доволі важливим в практиці фізичного терапевта.

Мета заняття. Ознайомлення зі стоунтерапією та методами застосування мінералів в лікувальних цілях.

Конкретні цілі:

Знати:

1. Лікувальні властивості каміння.
2. Основні методи стоунтерапії.

Вміти:

1. Підбирати мінерали залежно від захворювання людини.
2. Володіти методом контактного лікування камінням.

Графологічна структура теми

План заняття

1.	Вступ	10 хв
2.	Перевірка пройденого матеріалу	20 хв
3.	Ознайомлення з поняття "стоунтерапія", історія виникнення методу	45 хв
4.	Розгляд методик та методів стоунтерапії	45 хв
5.	Ознайомлення з лікувальними властивостями мінералів	50 хв
6.	Підведення підсумків	10 хв

Навчально-матеріальне забезпечення. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Поняття "стоунтерапія", історія виникнення методу	Ознайомлення з поняттям про стоунтерапію, історія виникнення методу
3	Методики та методи стоунтерапії	Розглянути основні методики та методи стоунтерапії
4	Лікувальні властивості мінералів	Ознайомлення з лікувальними властивостями мінералів
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Східні дослідники впевнені, що літотерапія виникла на території сучасної Індії. Про лікувальні властивості самоцвітів і методику їх використання згадується в «Аюрведі», китайських трактатах «Сан-хэй-Дин», «Скрижалі тибетських лам» та інших древніх джерелах. Цю методику використовували всі відомі лікарі давнини: Гіппократ, Авіценна, Парацельс, Амбруаз Паре та ін. Із розвитком фармацевтичних технологій значення стоунтерапії знизилося, її навіть почали вважати псевдонаукою. Проте в теперішній час суспільство почало повертатися до накопиченої віками мудрості предків. Каміння є найбільш енергетично стабільними речовинами, які здатні не лише зберігати в собі позитивну енергію, але і передавати її на хворий орган людини.

Основні методики стоунтерапії: використання лікувальної сили каміння та лікувальної води; методика виконання профілактичних вправ.

Методи стоунтерапії

1. Метод контактного лікування може використовувати кожен. Необхідно прикласти до хворого місця камінь, який відповідає цьому захворюванню.

2. Носіння на певній висоті спеціально підібраних прикрас.

3. Використання пірамід із різних мінералів, особливо з гірського кришталю. Піраміди нормалізують енергетику організму.

4. Сердолікова терапія – опромінення певних зон тіла і точок акупунктури мінералами. Сердолік розміщують у трубці, яку встановлюють на фен. Повітря з фену виходить через сердолік і спрямовується на хворе місце.

5. Аюрведичний метод – використання порошку мінералу в лікувальних кремах і мазях і настоювання мінералів у воді для її насичення енергією. Сьогодні найчастіше для очищення води використовують кремій.

Використання каміння залежно від захворювання

Розлади нервової системи, зміцнення пам'яті – лазурит, малахіт, гематит, місячний камінь, корали, олександрит, смарагд.

Головний біль – нефрит, аметист, сердолік.

Безсоння – бірюза в сріблі, топаз, аметист, алмаз.

Параліч, інсульт – корали, рубін, гранат, топаз.

Бронхіальна астма – сапфір, бурштин.

Кровотеча – гематит, сапфір.

Алергія – циркон, корали, малахіт.

Болі різного характеру – корали, лазурит, онікс.

Діабет – перли, сапфір, смарагд.

Рани, виразки – онікс, малахіт.

Захворювання серцево-судинної системи – корали, бурштин, рубін, червоний нефрит.

Ситуаційні задачі

1. До спеціаліста з нетрадиційної медицини звернувся хворий зі скаргами на сильний головний біль, психоемоційну лабільність та зниження пам'яті. Які камені ви порадите йому в якості стоунтерапії?

Відповідь. В даному випадку доцільно порекомендувати нефрит, лазурит, малахіт, корали, олександрит, місячний камінь.

2. Хвора 27 років страждає на аутоімунний тиреоїдит. Прикраси з яким камінням можна порекомендувати в даному випадку?

Відповідь. Найкращим вибором для пацієнтів, які страждають на захворювання щитоподібної залози, будуть прикраси з необробленого бурштину.

3. Під час проведення масажу з використанням нефритового ролику пацієнт відмічає неприємні відчуття. В чому можлива причина та яка подальша тактика стоунтерапевта?

Відповідь. Можливо, дане каміння не підходить для пацієнта. Цей масажер доцільно буде замінити на прилад, виготовлений з іншого матеріалу.

4. Хвора 65 років страждає на гіпертонічну хворобу та ішемічну хворобу серця. В анамнезі інфаркт міокарда. Яке каміння порекомендує їй стоунтерапевт?

Відповідь. У даному випадку доцільно буде придбати ювелірні вироби з коралами, бурштином, рубіном або червоним нефритом.

Запитання до контролю знань

1. Що таке літотерапія?
2. У чому полягає принцип літотерапії?
3. Які методи лікування каміннями Вам відомі?
4. Які Вам відомі методики використання лікувальної сили каміння?
5. Яка ознака того, що камінь Вам підходить?
6. Від чого залежить лікувальний вплив каменя?

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека : энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.
4. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – Санкт-Петербург : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
5. Шатилов К. К. Лечебные пирамиды. От Атлантиды до наших дней. Коррекция кармы / К. К. Шатилов. – Санкт-Петербург : Вектор, 2008. – 128 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения [пер. с англ.] / С. Бретмен. – Санкт-Петербург : Питер паблишинг, 1997. – 281 с.

2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1990. – 344 с.

3. Медицинская реабилитация : рук-во для врачей / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 328 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov
2. www.bookmed.com

Тема 6. Система оздоровлення «Ніші». Основи системи, шість правил здоров'я «Ніші»

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічні години.

Обґрунтування теми. Японський учений Кацудзо Ніші ще 1927 р. запропонував оздоровчу систему під назвою «Шість правил здоров'я». К. Ніші зазначив: «Людині не потрібні йоги і цілителі, якщо вона виконує п'яте правило здоров'я: така людина здатна сама пробудити в собі цілющу енергію». Система «Ніші» базується на твердженні, що не існує хвороб окремих органів. Усі системи організму повинні працювати правильно в тісному взаємозв'язку. Система К. Ніші дозволяє продовжити молодість, дарує можливість насолоджуватися життям, допомагає людині вистояти в непростих умовах, упоратися зі стресами і хворобами. Вона вчить людину дотримуватися законів життя і природи, а натомість дарує найцінніше – здоров'я. Оволодіння системою здоров'я «Ніші» і впровадження її правил у практику дозволить фізичному терапевту та ерготерапевту значно покращити свої успіхи у відновному лікуванні хворих.

Мета заняття. Ознайомлення з принципами системи оздоровлення «Ніші».

Конкретні цілі:

Знати:

1. Шість правил здоров'я «Ніші».
2. Вплив оздоровчої системи «Ніші» на людський організм.

Вміти:

1. Використовувати оздоровчу систему «Ніші» для лікування пацієнтів з різною патологією.
2. Використовувати оздоровчу систему «Ніші» в профілактичних цілях.

Графологічна структура теми

План заняття

1.	Вступ	10 хв
2.	Перевірка пройденого матеріалу	20 хв
3.	Ознайомлення з поняттям про систему оздоровлення «Ніші»	45 хв
4.	Розгляд основ системи «Ніші»	45 хв
5.	Ознайомлення з 6 правилами здоров'я К. Ніші	50 хв
6.	Підведення підсумків	10 хв

Навчально-матеріальне забезпечення заняття. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові данні з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний теоретичний матеріал	Методичні дії
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Поняття про систему оздоровлення «Ніші»	Ознайомлення з системою оздоровлення «Ніші»
3	Основи системи «Ніші»	Розглянути основи системи «Ніші»
4	Поняття про шість правил здоров'я К. Ніші	Ознайомлення з правилами здоров'я К. Ніші
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Японський учений Кацудзо Ніші ще 1927 р. запропонував оздоровчу систему під назвою «Шість правил здоров'я». Його система – це не просто комплекс правил і вправ, це швидше спосіб життя, який виробляє звичку жити за законами природи. Вона не випадково названа системою, бо в ній не можна надати перевагу чомусь одному, все в ній взаємопов'язане так само, як і в організмі людини. Система Ніші не лікує хвороби, а створює здоров'я, розглядаючи людину як єдине ціле, нерозривно пов'язане з навколишнім світом і Всесвітом. Крім того, система Ніші допомагає сформувати три звички, які необхідні для досягнення щастя: звичку до постійного здоров'я, звичку до постійної праці і звичку до постійного навчання. Однак, щоб стати здоровим, необхідно проявити завзятість, волю й безжалісність до власної інертності, тому що ці три якості є в основі всіх хвороб. Тільки з власної ініціативи людина може зробити себе здоровою і щасливою.

К. Ніші створив таку систему, яка необхідна як хворим, так і здоровим людям: хворим – щоб стати здоровими, здоровим – щоб ніколи не хворіти.

Шість правил здоров'я Ніші:

Перше правило здоров'я – тверда постіль. Якщо в людини багато хвороб, то причину треба шукати в порушеннях хребта. Хребет – основа скелетної, м'язової та нервової систем, він виконує в організмі дуже важливі функції. Будь-яке найменше порушення в хребті може негативно позначитися на стані інших частин тіла, а також призвести до дисгармонії між фізичним та психічним станом.

Друге правило здоров'я – тверда подушка. К. Ніші пропонує користуватися твердою подушкою-валиком. Необхідно лежати рівно на подушці так, щоб 3-й і 4-й шийні хребці розміщувалися на ній. Це правило пов'язане насамперед із функціонуванням носової перегородки. Відомо, що впливаючи на її певні точки, можна стимулювати діяльність внутрішніх органів. Тверда подушка цілком замінює стимуляцію рефлекторних центрів у носовій порожнині.

Третє правило здоров'я – вправа "Золота рибка", яка спрямоване на виправлення постави, поліпшення кровообігу, координацію роботи внутрішньої і зовнішньої нервових систем. Це завершальний момент комплексу трьох правил системи Ніші, які стосуються здоров'я хребта. Вправа спрямована на усунення порушень у хребті. Якщо систематично виконувати цю вправу, то вона дає найбільший ефект у виправленні постави, а отже – і у встановленні балансу в організмі.

Четверте правило здоров'я – вправа для капілярів. Необхідно лягти на спину, підняти руки та ноги вгору і струшувати ними протягом 1 – 3 хв.

П'яте правило здоров'я – вправа "Змикання стоп і долонь". Це допомагає роботі діафрагми: поліпшується кровообіг в організмі, а отже, його живлення й очищення.

Шосте правило здоров'я – вправа для спини та живота. Воно спрямоване на врегулювання взаємодії між двома відділами вегетативної нервової системи: симпатичної і парасимпатичної, які відповідають за обмін речовин і роботу внутрішніх органів. Паралельно до цього також відновлюється кислотно-лужний баланс і нормалізується функціонування кишечника.

Усі шість правил здоров'я є ефективними й легкими для виконання. У цих правилах сконцентровано все, що окремо викладається в різних навчаннях про дихання, рух, мануальну терапію, масаж.

Ситуаційні задачі

1. Пацієнт 25 років страждає на сколіоз грудного відділу хребта II ступеня. Скаржиться на головні болі, болі в спині, оніміння пальців рук, часті простудні захворювання. Які правила системи здоров'я Ніші варто порекомендувати пацієнту в першу чергу?

Відповідь. У даному випадку доцільно порекомендувати перше правило здоров'я – тверда постіль; друге правило здоров'я – тверда подушка; третє правило здоров'я – вправа "Золота рибка".

2. Пацієнтка 27 років скаржиться на мармуровість шкіри і відчуття холоду верхніх на нижніх кінцівок, мерзлякуватість, втомлюваність та психоемоційну лабільність. Які правила системи здоров'я Ніші варто порекомендувати пацієнту в першу чергу?

Відповідь. У даному випадку доцільно порекомендувати четверте правило здоров'я – вправа для капілярів.

3. Пацієнт 64 років переніс ішемічний інсульт п'ять місяців тому. Зараз проходить курс відновного лікування. Яке правило системи здоров'я Ніші можна включити в реабілітаційну програму?

Відповідь. У даному випадку в реабілітаційну програму доцільно включити п'яте правило здоров'я – вправа "Змикання стоп і долонь".

Контрольні питання

1. На яких твердженнях базується оздоровча система К. Ніші?
2. Які звички допомагає сформувати система К. Ніші?
3. Які вправи є основними в системі К. Ніші?
4. Назвіть правила здоров'я системи К. Ніші?

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека : энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.
4. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – Санкт-Петербург : Прайм-СВРОЗНАК, 2004. – 608 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения [пер. с англ.] / С. Бретмен. – Санкт-Петербург : Питер паблишинг, 1997. – 281 с.
2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1990. – 344 с.
3. Медицинская реабилитация : рук-во для врачей / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 328 с.
4. Мороз Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя / Л. А. Мороз. – Донецьк : БАО, 2007 – 400 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov
3. www.bookmed.com

Тема 7. Очищення організму як ефективний метод оздоровлення.

Основні засоби зовнішнього та внутрішнього очищення.

Принципи лікувального голодування, «розвантажувальні» дні, «детокс»-дієта

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 4 академічних годин.

Обґрунтування теми. Ще з курсів фізіології та патологічної фізіології всім відомо про важливу роль кишкового мікробіоценозу в розвитку багатьох пато-

логічних станів нашого організму. Також у сучасній медицині багато уваги приділяють вивченню мікрофлори людського організму та її впливу на здоров'я людини. Зараз вчені довели великий вплив аутоінтоксикації на розвиток процесів старіння. Тому так важливо приділяти увагу очищенню організму. Володіння методиками очищення є важливим у відновному лікуванні та в збереженні здоров'я людини.

Мета заняття. Ознайомлення з принципами очищення організму.

Конкретні цілі:

Знати:

1. Основні методи очищення організму людини.
2. Принципи лікувального голодування.

Вміти:

1. Складати індивідуальну програму очищення організму.
2. Складати індивідуальний план харчування людини залежно від її потреб.

Графологічна структура теми

План заняття

1.	Вступ	10 хв
2.	Перевірка пройденого матеріалу	20 хв
3.	Ознайомлення з поняттям про очищення організму	45 хв
4.	Розгляд принципів лікувального голодування	45 хв
5.	Ознайомлення з розвантажувальними днями, «детокс»-дієтою	50 хв
6.	Підведення підсумків	10 хв

Навчально-матеріальне забезпечення заняття. Конспект лекції, підручники та навчальні посібники, нові дані з періодичних видань.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Поняття про очищення організму	Ознайомлення з поняттям про очищення організму
3	Принципи лікувального голодування	Розгляд основних принципів лікувального голодування
4	Розвантажувальні дні, «детокс»-дієта	Ознайомлення з принципами розвантажувальних днів та «детокс»-дієтою
5		Закріплення теоретичних знань

Зміст

Для очищення товстого кишечника проводять підводні кишкові промивання, промивання-зрошування (за Ленським) та використовують сольове послаблювальне.

Після очищення кишечника треба очистити печінку. Для того, щоб відбулося очищення печінки, необхідно спричинити потужний жовчогінний ефект, скорочення жовчного міхура та розкриття загальної жовчної протоки. Для цього можна використовувати препарати, які продають

в аптеках: сірчаноокислу магнезію, сорбіт, а також рослинні масла. Лікування теплом – якнайкращий спосіб зменшення хворобливих спазмів печінки. Підвищений кровотік у печінці активізує ферментативні процеси, а також розріджує жовч, роблячи її більш текучою. Після прийому жовчогінних засобів корисно за допомогою дихальних рухів час від часу проводити масаж внутрішніх органів. Е. П. Шувалова так описує промивання жовчних шляхів, так званий "тюбаж". Краще, якщо перша їжа після процедури складатиметься з великої кількості свіжовичавленого соку, який додатково очистить печінку (буряковий, яблучний, морквяний). Кількість процедур варто визначити самостійно, можна виконати очищення 2, 3 і більш разів, із інтервалом у 1–2 дні. Іноді рекомендують робити тюбаж один раз на тиждень або місяць для профілактики.

Очищення нирок. Варто зменшити вживання м'яса та хлібобулочних виробів. Доцільно харчуватися відносно невеликими порціями, щоб їжа встигала повністю перетравлюватися, за можливістю харчуватися сирими, а не вареними або смаженими овочами та фруктами. Тепер про розчинювальні речовини. Найважливішими з них є ефірні олії, які виводяться з організму в основному через нирки, що викликає корисний сечогінний ефект. Найзручнішою речовиною, що містить ефірні олії, є ялівцева олія.

Після очищення у певній послідовності основних органів тіла, потрібно очистити всі його рідини. До останніх належать внутрішньоклітинна рідина, кров і лімфа. Для очищення рідин усього організму використовують такі методи: ентеросорбцію та теплові процедури (парна, сауна). Одним із найкращих засобів повного окислення шлаків є фізичне навантаження. Щоб виводити солі та шлаки, що нагромадилися, також можна вживати природні розчинники. До таких зараховують свіжовичавлені соки (редьки, буряка, капусти, моркви, яблук та ін.).

Ентеросорбція. Важливе значення має вплив ентеросорбенту на обмін ліпідів (жирів) у організмі. Ентеросорбція – новий і перспективний метод збільшення тривалості життя. Її принципова позитивна відмінність від дії інших геропротекторів полягає у можливості досягнення пролонгуючого ефекту в разі вживання у похилому віці.

Теплові процедури для очищення шкіри. Щодня через шкіру виділяється до 600 г рідини. Дуже велика кількість хвороб, пов'язаних із забрудненням організму, виліковується за допомогою парної. Щоб розчинити шкідливі речовини, які вже відклалися в клітках і судинному руслі, треба приймати свіжовичавлені соки. Повторювати подібні цикли потрібно декілька разів на рік.

Голодування. Можна відразу сказати, що якщо у людини немає серйозних захворювань, то стриманість від їжі протягом 1–3 днів не принесе їй нічого, окрім користі. Такі розвантажувальні дні не тільки підвищують економічність організму і збільшують тривалість життя, але і дозволяють дати відпочинок травній системі, трохи очищують кров і міжклітинну рі-

дину від шлаків. Значення тривалої стриманості від їжі полягає в тому, що через тривалий брак живильних речовин організм намагається зберегти для себе все необхідне, але забезпечити це можна тільки за рахунок переробки всього непотрібного. Тобто, щоб забезпечити свою життєдіяльність в умовах голодування, організм пускає в переробку і спалює все зайве. Таким чином, після тривалого голодування організм істотно очищається. Складність цього методу очищення полягає в тому, що наші клітини починають викидати з себе бруд тільки на 7–8-й день голодування. Тому утримуватися від їжі необхідно до 10 днів або більше. Можна робити до 2–3 тривалих голодувань на рік.

Сьогодні дуже актуальними стали так звані «детокс»-дієти, які стимулюють природні шляхи детоксикації організму, вони включають в себе трав'яні чаї, різні очищувальні напої та конкретні продукти харчування. Тривалість такої програми – від одного до трьох тижнів. На цей період із раціону виключають молоко та молоковмісні продукти, цукор та різні солодощі, алкоголь, кофеїн, червоне м'ясо та м'ясо промислової обробки, клейкі види зерна, штучні приправи та деякі овочі.

Крім тіла, потрібно очищувати й свій розум та душу. Індійська традиційна медицина для очищення свідомості (зняття негативних емоцій) пропонує різноманітні техніки медитації та гіпноугестії. Тобто чищення організму проводиться по трьох напрямках: зовнішнє, внутрішнє та психологічне. Вивід шлаків і токсинів через шкіру (суха і волога лазня) – це так зване зовнішнє очищення. Внутрішнє очищення: через очищення кишечнику, очищення печінки, через сечовивідний канал, очищення крові. І психологічне очищення здійснюється шляхом медитації, гіпноугестії.

Ситуаційні задачі

1. Пацієнтка 29 років працює бухгалтером, страждає на хронічні запори. Скаржиться на надмірну масу тіла, задишку при помірному фізичному навантаженні, слабкість, швидку втомлюваність. ІМТ – 34,2. Які рекомендації стосовно режиму харчування можна надати в цьому випадку?

Відповідь. Зменшити загальний калораж їжі (1 500–1 800 ккал); 2 – збільшити кількість рослинної їжі, клітковини, білків та зменшити кількість вуглеводів, особливо швидких, та жирів; 3 – два рази на тиждень робити розвантажувальні дні.

2. Пацієнтка 42 років скаржиться на швидку втомлюваність, поганий настрій, тьмяну шкіру, ламке волосся. При об'єктивному огляді нормостенік, зріст – 165 см, маса – 58 кг, патології внутрішніх органів не виявлено. Які рекомендації можна надати в цьому випадку?

Відповідь. 1 – щоденне виконання фізичних вправ по 30 хв (біг, ходьба, аеробіка); 2 – відвідування парної один-два рази на тиждень з використанням скрабів та масажу; 3 – виключити із раціону молоковмісні продукти, цукор, алкоголь, кофеїн, червоне м'ясо. Включити до раціону свіжовичавлені соки, трав'яні чаї. Пити достатню кількість свіжої води.

3. Пацієнт 45 років страждає на жировий гепатоз печінки, дискінезію жовчовивідних шляхів. Скаржиться на важкість після прийому їжі, відрижку та здуття живота. Які рекомендації щодо очищення організму та дієти можна надати в цьому випадку?

Відповідь. 1 – прийом їжі п'ять разів на день невеликими порціями. Виключити жирну, жарену та гостру їжу з раціону. Перед їжею за 30 хв приймати пів склянки теплої води з лимоном. 2–3 рази на рік проводити курси з очищення печінки: «сліпе зондування», або «тюбаж».

Запитання до контролю знань

1. Які напрямки очищення організму ви знаєте?
2. Які методи очищення шкіри ви знаєте?
3. Які методи очищення кишечника ви знаєте?
4. Які методи очищення печінки ви знаєте?
5. Що таке «детокс»-програми?
6. Назвіть протипоказання до застосування лікувального голодування.

Рекомендована література

Базова:

1. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 189 с.
2. Биоэнергетика человека : энциклопедия / под ред. В. И. Донцова. – Москва, 1994. – 143 с.
3. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.
4. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – Санкт-Петербург : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.

Допоміжна:

1. Бретмен С. Нетрадиционная медицина. Плюсы и минусы двадцати методов лечения [пер. с англ.] / С. Бретмен. – Санкт-Петербург : Питер паблишинг, 1997. – 281 с.
2. Кривенко В. В. Нетрадиционные методы диагностики и терапии / В. В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1990. – 344 с.
3. Медицинская реабилитация : рук-во для врачей / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008. – 328 с.
4. Мороз Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя / Л. А. Мороз. – Донецьк : БАО, 2007 – 400 с.

Інформаційні ресурси:

1. medscape.com
2. pubmed.gov
3. www.bookmed.com

Навчальне видання

НАРОДНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

***Методичні вказівки
до проведення практичного заняття
магістрів 1-го курсу IV медичного факультету***

Упорядники Істомін Андрій Георгійович
 Сивенко Олена Леонідівна
 Резуненко Ольга Василівна
 Латогуз Сергій Іванович
 Луценко Олена Володимирівна
 Калюжка Аліна Андріївна
 Терьошкін Костянтин Ігорович
 Сушецька Аліна Сергіївна
 Медовець Оксана Ілїріківна
 Павлова Тетяна Михайлівна
 Луценко Євген Юрійович

Відповідальний за випуск А. Г. Істомін



Редактор Е. Є. Депрінда
Коректор Є. В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О. Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,8. Зам. № 20-34011.

**Редакційно-видавничий відділ
ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.