

Оздоровчі системи



Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування,
аніж від лікарського мистецтва.
(Джон Леббок)

Оздоровча система – це комплекс спеціальних заходів, дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я.



Елементи оздоровчих систем

Системи можуть містити в собі:

- фізичні вправи й комплекси гімнастики,
- правила раціонального харчування
- моральні постулати,
- психологічні практики і принципи організації здорового способу життя,
- різні види єдиноборств і масаж.


```
graph TD; A[Оздоровчі системи] --- B[Традиційні]; A --- C[Сучасні]
```

Оздоровчі
системи

Традиційні

Сучасні

Традиційні оздоровчі системи

- Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і спадкоємного розвитку культури - Індії та Китаю.
- Це йога, у-шу, цигун.

Йога

Народилась йога у стародавній Індії.

Йога найдавніший, фундаментальний, перевірений тисячоліттями метод свідомого гармонійного самовдосконалення людини.

Йога починає з того, що повертає нам повноту самоконтролю — безцінну здатність керувати особистою волею і силою. Таким чином відновлюється природній стан внутрішньої рівноваги і спокою, що не залежить від зовнішніх обставин.

Послідовники хатха-йоги навіть в похилому віці мають відмінне здоров'я, прекрасну фізичну форму і високу працездатність.

Йоги стверджують, що можуть жити стільки, скільки захочуть. 100 років для них - не рідкість.



В наші дні цікавість до йоги викликана перш за все її величезними можливостями в плані підтримки відмінного здоров'я, профілактики і лікування багатьох хвороб.

Поради йогів по питанням дихання, харчування, роботи, відпочинку, фізичних вправ і гігієни співпадають з останніми рекомендаціями сучасної фізіології та медицини.



Традиційне ушу



Ушу відноситься, переважно, до усього розмаїття *китайських бойових мистецтв*, які розвивалися протягом усієї відомої історії цивілізації Китай.

Цигун

- Цигун – давньокитайська гімнастика, що поєднує фізичні вправи і медитацію.
- Більшість східних єдиноборств направлено на руйнування духу і тіла супротивника (але не насильства!).
- А гімнастика цигун створена для творення.
- Творення здоров'я, відновлення життєвої енергії, єднання з природою.
- Усі позиції та утворення в цигун дуже плавні, розтягнуті в часі. Під час їх проведення людина немов завмирає, виконуючи за цей час кілька дихальних циклів.
- За традицією гімнастику цигун проводять на свіжому повітрі, у парку, босоніж на галявині, щоб зарядитися енергією Землі.



Сучасні оздоровчі системи



Сучасні оздоровчі системи формуються у країнах молодії культури на основі системного (цілісного) підходу, прикладом є холізм.

Хочете бути вічно бадьорими, здоровими і відчувати гармонію тіла і душі?

- Тоді вам потрібен масаж тіла.
- Дотик і масаж відносяться до прадавніх лікувальних методів, оскільки їх можна просто і безпосередньо застосовувати.
- Вони застосовуються в процесі підготовки до фізичних або спортивних вправ, або як засіб для освіжіння і зняття втоми.
- Роль масажу незамінна при збереженні та зміцненні здоров'я (профілактика), лікуванні захворювань і патологічних станів, при оновленні втрачених функцій і здібностей (відновлення здоров'я).



Загартовування

Система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

Фітотерапія

- З найдавніших часів людство використовувало лікарські рослини для лікування.



Ароматерапія



Ароматерапія — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів — це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я — це стародавнє, вдосконалене

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ

Історія кольоротерапії почалася в той момент, коли люди помітили цілющу силу сонячних променів. Незабаром з'ясувалося, що окремі кольори веселки теж впливають на організм людини - заспокоюють, лікують або, навпаки, викликають дискомфорт.

Кожен мисливець бажає знати, де сидить фазан!

- Неприємності довели вас до нервового зриву? **Червоний** колір здатний дати вам відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.

Червоний костюм моментально зробить вас центром уваги в будь-якій компанії. Ви можете бути впевнені, що до ваших слів прислухаються. Але оскільки він дуже збуджує, поводитися з ним треба обережно.

Червоний як не можна більш доречний на кухні, тому що крім іншого збуджує апетит, але в спальні йому категорично не місце.

- **Помаранчевий** прийнято називати кольором сонця. Він відновить ваш втомлений організм після важкого трудового дня, дасть відчуття тепла і затишку в домі.

- Якщо у вашому житті починається новий етап - ви вступаєте до ВНЗ чи влаштовуєтеся на роботу - оточіть себе **жовтими** предметами. Це допоможе вам подолати невпевненість у собі і легше сприймати нові ідеї.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли вам потрібно гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.

- **Зелений колір** доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоїть нерви і до того ж корисний для очей. Крім того, існує теорія, що він залучає фінансове благополуччя (не випадково при слові «зелені» у багатьох виникає асоціація «долари»).

- **Блакитний колір** має властивість усувати страхи, навіть такі, які ви самі ще не усвідомили. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

- Якщо вас мучать сумніви, то **ваш колір - синій**. На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допоможе вам очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть, якщо вам стане тривожно.

- **Фіолетовий колір** чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервово перезбудження.



Анімалотерапія

- Анімалотерапія (від латинського "animal" - тварина) - вид терапії, що використовує тварин і їх образи для надання психотерапевтичної допомоги.
- У анімалотерапії використовуються СИМВОЛИ анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні ТВАРИНИ У анімалотерапії використовуються символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні тварини, СПІЛКУВАННЯ з якими безпечно.
- Залуження діяч наук, доктор медичних наук, професор Борис Шевригін впевнений, що «це цивілізований, науковий метод лікування і профілактики серйозних хвороб». «Я думаю, - пише професор, - всім відомо, що люди, які мають домашніх тварин, хворіють менше і живуть довше, а їхня нервова система перебуває в куди кращому стані, ніж у інших»

Дельфіноterapia

Метод лікування Метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження. Після спілкування з дельфіном людина заспокоюється, швидко знаходить вихід із кризової ситуації.



Іпотерапія



Метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

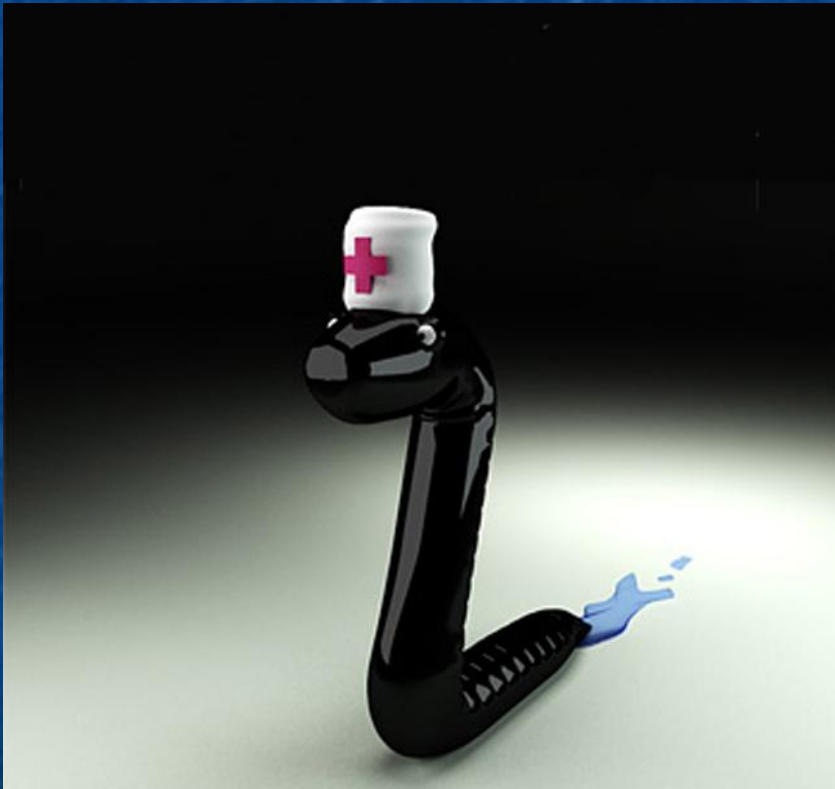
Апітерапія

Апітерапія - це медичне використання бджолиних - це медичне використання бджолиних продуктів. В тому числі: мед - це медичне використання бджолиних продуктів.

В тому числі: мед, пиллок - це медичне



Гірудотерапія



Давній метод лікування, який знову набув популярності. Медична п'явка (*Hirudo medicinalis*) успішно використовується замість сучасних медикаментів і багато в чому перевершує їх, тому що не викликає небажаних побічних явищ.

Каністерапія

Каністерапія - вид анімалотерапії з використанням собак.

Собака - вид анімалотерапії з використанням собак.

Собака - прекрасне "ліки" проти гіподинамії, викликаної малорухливим способом ЖИТТЯ - вид анімалотерапії з використанням собак.

Собака - прекрасне "ліки" проти гіподинамії, викликаної малорухливим способом життя. Собака -

вид анімалотерапії з використанням собак



Фелінотерапія



- *Фелінотерапія* - терапевтичний вплив кішок. Більшість російських вчених вважають, що кішкотерапія є ефективним методом лікування багатьох хвороб.

Ребефінг

- Ребефінг - дихальна терапія. З'ясувалося, що цей метод допомагає вилікувати невиліковні, з точки зору сучасної медицини, захворювання, зняти сильні психічні стреси, підвищити психофізичний потенціал, а може бути найголовніше - допомогти людині знайти сенс свого життя в собі самому, або як у східних традиціях прийнято говорити - знайти звільнення.



Дієтотерапія

Ефективне і повноцінне перетравлення їжі лежить в основі здоров'я та нормального обміну речовин. Для кожної людини існує ОПТИМАЛЬНИЙ НАБІР ПРОДУКТІВ, обумовлений генетичними і фізіологічними особливостями.



Основні принципи дієтотерапії

- 1. Забезпечення потреб хворого у харчових речовинах і енергії.
- 2. Забезпечення відповідності їжі, що споживається, можливостям хворого організму її засвоювати на всіх етапах асиміляції.
- 3. Врахування місцевого і загального впливу їжі на організм.
- 4. Використання у харчуванні методів щадіння, тренування і розвантаження.
- 5. Індивідуалізація харчування.

Оздоровче харчування

- Омар Хайям в одному із своїх рубаїв писав:

Як хочеш мудро жити, чимало треба знати.

- Оздоровче харчування є важливою складовою системи оздоровлення.

Два правила найперше потрібно пам'ятати:

Що ліше будь голодним, ніж їсти всякий харч

Що ліше будь самотнім, ніж друзів хибних мати.

- У чому ж полягає значення харчування?



**Значення
харчування**

```
graph TD; A[Значення харчування] --- B[Здоров'я]; A --- C[Ріст і розвиток]; A --- D[Забезпечує енергією]; A --- E[Настрій Позитивні емоції];
```

Здоров'я

Ріст і розвиток

***Забезпечує
енергією***

***Настрій
Позитивні емоції***

ЗАВДАННЯ 1

Білки

Вуглеводи

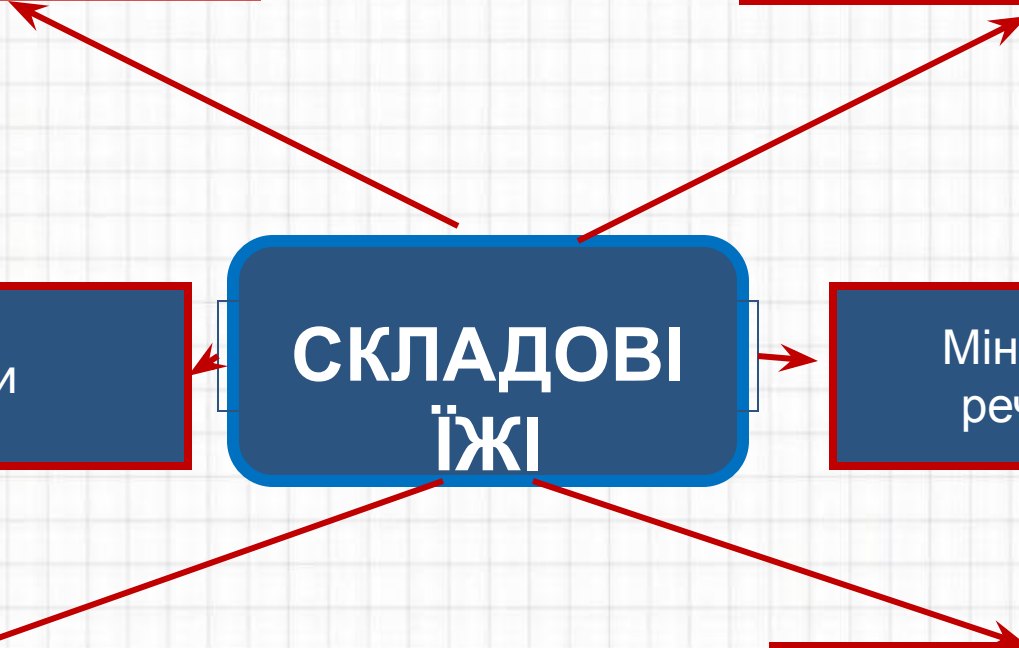
Жири

СКЛАДОВІ
ЇЖИ

Мінеральні
речовини

Вітаміни

Вода



Піраміда правильного харчування



Правила раціонального харчування

- Збалансованість
- Помірність
- Різноманітність
- Режим харчування

Назвіть 10 найбільш поширених помилок в харчуванні і до чого вони можуть призвести



10 найбільш поширених помилок в харчуванні

1. *Переїдання.*
2. *Ненатуральна їжа, харчові добавки.*
3. *Велика кількість смаженої, жирної і копченої їжі.*
4. *Неправильний вибір продуктів.*
5. *Нерегулярне харчування.*
6. *Хаотичне поїдання їжі на ходу.*
7. *Їжа та напої, що містять прихований цукор та сіль.*
8. *Порушення правил приготування, зберігання та вживання їжі.*
9. *Мало овочів та фруктів та багато борошняних виробів, тістечок, печива тощо.*
10. *Недостатня кількість води.*

Це важливо!

Перед вибором оздоровчої системи - проконсультуйтеся з лікарем!

Врахуйте індивідуальні можливості організму!

Дізнайтеся якомога більше про вибрану оздоровчу систему, використовуючи перевірені джерела інформації.

Не змінюйте часто свій вибір. Для досягнення позитивного ефекту потрібен час!

ПРИБЛИЗНИЙ ВАРІАНТ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ

- Забезпеч сон із доступом свіжого повітря.
- При потребі роби самомасаж певних частин тіла для зняття втоми.
- Правильно підбирай продукти харчування.
- Вживай переважно рослинну їжу.
- Вживання солі, цукру зведи до мінімуму.
- Пий чисту воду.
- Харчуйся із урахуванням екологічного стану місця проживання.
- Загартовуй організм.
- Виконуй вправи для корекції зору.
- Дотримуйся режиму навчання, праці та відпочинку.
- Організуй своє життя з урахуванням біоритмів природи й індивідуальних біоритмів.
- Борися зі шкідливими звичками.
- Не вживай наркотиків, алкоголю, тютюну



Добавь здоровья!