

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Студентка Е.В. Кириченко, руководитель Е.С. Лисогор

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»*

Огромное количество заболеваний, в том числе, связанных с профессиональной деятельностью, возникает из-за недостатка внимания к своему организму и незнания методов их профилактики. Существует немало советов о том, как избежать определенных последствий выбранной работы, созданы средства защиты (коллективной и индивидуальной), но очень редко можно встретить предприятия или фирмы, которые бы пропагандировали здоровый образ жизни и элементарные упражнения как средства защиты своего здоровья. Поэтому человек, страдающий от производственного утомления и других состояний, вызванных различными факторами производственной среды, чаще всего, для восстановления своего здоровья использует фармацевтические препараты. Некоторые люди практикуют нетрадиционную медицину, но их крайне мало и приходят они к этому самостоятельно.

Данная работа направлена на решение актуальной проблемы повышения работоспособности, профилактики ухудшения самочувствия работающих и лечения некоторых профессиональных заболеваний с помощью методов нетрадиционной медицины, таких как: как цветотерапия, фитотерапия, ароматерапия, дальневосточные дыхательные практики. Даны практические рекомендации применения этих методов для профилактики утомления, восстановления работоспособности и здоровья работающих при заболеваниях профессиональными болезнями. Практическое применение этих рекомендаций позволит, используя минимальные финансовые затраты, снизить вредное влияние среды,

обрести полноценное здоровье, добиться исцеления, задействовав скрытые резервы собственного организма, собственные силы и волю человека.

В работе рассмотрены элементы хатха-йоги, как учения о физической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны), и психических - медитация, концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы.

Каждое упражнение хатха-йоги (асаны) известным образом воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов. Специально подобранные комплексы асан, в которых важную роль играет последовательность упражнений, применяют для улучшения и укрепления здоровья, для борьбы с различными недугами.

Многие заболевания, исключая тяжелые случаи, поддаются лечению и профилактике с помощью дыхательных упражнений. Поэтому особое внимание уделено дыхательным упражнениям, которые и составляют одну из основ йоги.

Однако, чтобы нетрадиционные методы действительно принесли пользу организму, применять их нужно, используя соответствующие знания. Так, например, лекарственные травы и другие натуральные средства нужно употреблять с осторожностью, строго следуя инструкциям и с оглядкой на особенности своего организма. Кроме того, необходимо учитывать, в какой стадии находится заболевание, и имеются ли у больного сопутствующие недуги.

Что же касается применения фитотерапии на производстве, то в основном используется ароматерапия из-за своей дешевизны, достаточно высоких результатов и простоты в использовании.