

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

РУБАН Л. А., к. фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури

ОЗДОРОВЛЮЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРАДИЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

Анотація. У статті надано опис східним та західним оздоровлюючим технологіям, а саме Аюрведі, Су Джок-терапії, концепція здоров'я «Інь» і «Янь», рефлексотерапія в західній медицині, методи діагностики та лікування у руського народу.

Ключові слова: Аюрведа, Су Джок, метод варіабельності ритму серця.

Вступ. Перш ніж розглядати оздоровлюючі технології традиційної медицини, необхідно розібратися в термінології. Ті діагностичні та лікувальні методи, які застосовуються сьогодні в стаціонарах і клініках нашої країни – це сучасна, наукова або так звана європейська медицина. Однак людина, як біологічна істота, хворів завжди, і з незапам'ятних часів йому надавалась можлива допомога у збереженні та зміцненні здоров'я. Види такої допомоги закріплювалися в легендах, літописах, трактатах, народній творчості та т. і. Тому народні, що прийшли до нас з глибини століть, методи діагностики та лікування називаються традиційною медициною, цілющівством у традиціях народу [1; 3].

У сучасному світі існують дві основні філософії здоров'я: західна, яка спирається на Сократовську тезу: «Людина – пізнай самого себе» і східна філософія (Конфуціанська теза) – «Людина – сотвори самого себе».

У чому принципова відмінність східної медицини від західної?

Насправді, східні й європейські методи не антагоністи, їх можна і потрібно поєднувати, намагаючись підібрати саме той комплекс, який ідеально підійде пацієнтові.

Увагу європейського лікаря зосереджено на симптомах, головна мета визначити хворий орган і вжити заходи щодо його виліковування. Спеціаліст зі східної медицини діагностує весь організм пацієнта, як взаємопов'язану та взаємозалежну систему. У своїй роботі європейські фахівці спираються на знання з анатомії, а східний лікар сприймає кожного пацієнта як три взаємопов'язані системи – тіло, розум і емоції. Поганий стан хоча б однієї з них не може не відбитися на інших [2].

Одна з головних переваг східної медицини – це індивідуальний підхід. Немає на землі двох однакових людей, значить, не може бути повністю ідентичних методів лікування, навіть якщо мова йде про одне й те ж захворювання.

Ще один плюс східної медицини – прагнення уникати різних хімічних та синтетичних ліків. Природно, в певних випадках без них не обійтися (наприклад, гострі інфекційні захворювання), але, як правило, перевага віддається фітотерапії. Такий підхід як раз і обумовлений вже згаданим цілісним сприйняттям організму людини. Традиційні ліки, допомагаючи швидко і ефективно з однією проблемою, негативно діють на інші органи і системи, що суперечить самій філософії східної медицини.

Головне завдання фахівця зі східної медицини – активізувати власні захисні сили організму і направити їх на боротьбу зі хворобою.

Мета дослідження: розглянути оздоровлюючі технології традиційної медицини.

Завдання роботи: проаналізувавши сучасну спеціальну літературу, надати характеристику оздоровчим засобам східної та західної традиційної медицини.

Результати дослідження. Споконвіку в східній медицині велика увага приділяється не тільки лікуванню, але й профілактиці хвороб. Цікавий історичний факт: раніше в Китаї лікар отримував гроші, тільки коли його пацієнт був здоровий. У сучасному світі людина працює на знос, халатно ставиться до свого здоров'я, веде малорухливий спосіб життя. До лікаря ми звертаємося тільки коли симптоми захворювання починають істотно ускладнювати життя, ігноруючи ранню стадію хвороби та її передумови. Насправді ж набагато простіше, дешевше та безпечніше попередити хворобу.

Східні методи лікування зародилися в давнину, в них дуже багато від філософії та релігії. В основі їх лежить древнє знання про енергетичні зв'язки всього суцього, потоці енергії ци, яка циркулює і в природі, і в тілі людини. За теорією східної медицини кожен орган належить одному з двох початків (чоловічому або жіночому) й одному з п'яти елементів (вогонь, земля, вода, дерево, метал). Відповідно елементу, кожному органу протегує певна планета, та, залежно від добової активності цього світила призначається час лікування. Енергія в тілі людини циркулює

не хаотично, а по певних каналах – меридіанах. Велика частина цих меридіанів проходить досить глибоко в тілі, але в деяких місцях вони виходять на поверхню шкіри. Це і є ті самі біологічно активні точки.

Західна медицина теж практикує методи впливу на ці точки (рефлексотерапія), але береться до уваги тільки їх локалізація, в той час як східні лікарі враховують напрямок потоків енергії та їх силу, регулюючи відповідним чином кут і глибину введення голки.

Хотілося б звернути увагу не тільки на східну медицину, а й на спосіб життя. На Сході з давнини основою здорового та благополучного життя вважається вміння перебувати в гармонії з собою та навколишнім світом. У Європі такий образ думок тільки починає «входити в моду». Чим раніше ми навчимося не шкодити самі собі поганими звичками і думками, тим здоровіше ми будемо.

Методи оздоровлення організму на Сході були відомі з давніх часів. Одним з джерел таких знань є Аюрведа («Знання життя», «Наука життя») – найдавніший літературний пам'ятник і джерело вивчення медицини Індії. В Аюрведі велике значення надається заходам збереження здоров'я і продовження життя, режиму харчування, вживання меду, молока та еліксирів. Викладені правила статевої гігієни, природне оздоровлення, лікування та реабілітація за Аюрведі не суперечать підходам сучасної медицини, хоча і не мають сучасного наукового обґрунтування. Діагностика здоров'я проводиться з метою об'єктивної оцінки функціонального стану здоров'я та виявлення порушень в «тонкій» метафізичній структурі людини, які викликають патологічні зміни у фізичному тілі і призводять до виникнення хвороб. Дані методи діагностики здоров'я дозволяють виявити перші ознаки порушень і встановити їх першопричину задовго до того, як проявляться симптоми хвороб, та виявлені відхилення ще легко усунути профілактичними заходами [1].

Широко відома традиційна східна (тибетська, китайська) медицина. Ґрунтуючись на загальній концепції та диференційованому підході, східна медицина є частиною традиційної китайської культури, унікальним способом мислення, природним виразом філософської думки.

Особливістю традиційної східної медицини є концепція здоров'я, яка включає в себе такі поняття.

«Інь» і «Янь» – два види енергії або два початки. Вважається, що ці початки проявляються завжди і скрізь, але вони не існують одне без іншого. До «Інь» – жіночому началу відносяться темні, холодні, що знаходяться внизу сторони предметів і явищ. Чоловіче начало – «Янь» містить в собі протилежні сторони цих явищ. Хвороби і люди, як і всі у світі, поділяються за своїм типом на «Інь» і «Янь», це означає, що в комусь спостерігається перевага «інської сторони», а в кому-то «яньської».

Су Джок акупунктура – останнє досягнення Східної медицини. Вона розроблена південно-корейським ученим, професором Пак Чже Ву. Першою сходинкою Су Джок терапії може легко опанувати кожна людина. І, не звертаючись до лікаря і медикаментів, допомогти собі і своїм близьким.

В основі Су Джок терапії лежить масаж, який відрізняється відсутністю пошкодження тканин голкою. Особливість точкового східного масажу (у порівнянні з європейським) полягає в тому, що вплив проводиться на біологічно активні точки (БАТ). При натисканні на БАТ, крім загального фізіологічного впливу на організм, відбувається цілеспрямований вплив на його внутрішні органи та системи, тобто точки мікросистем нашого організму.

З позиції сучасної західної медицини застосовується професійний медичний академічний метод дослідження – метод варіабельності ритму серця, розроблений Р. М. Баєвським. Цей метод в свій час розроблявся для потреб космічної медицини, але і сьогодні досить широко застосовується як в країнах пострадянського простору, так і на Заході. Метод дозволяє «побачити за деревами ліс», тобто абстрагуватися від вузької спеціалізації, відійти від розгляду окремих органів і оцінити функціональний стан організму людини в цілому як єдиної системи [2; 3].

У рамках даного методу визначаються: відповідність маси людини його зросту, середня частота серцевих скорочень, адаптаційні можливості організму (запас життєвих сил), стан нервової системи, баланс витрати і відновлення енергії, ступінь напруги нервової системи (залученість організму в стрес), ціна адаптації, біологічний вік та інші показники.

Традиційна медицина руського народу використовує для профілактики та лікування багатьох недуг методи із застосуванням:

- води – бальнеотерапія;
- меду і продуктів бджільництва – апітерапія;
- лікарських трав – фітотерапія та ін. [4; 5].

Багато звичаїв, прислів'їв і приказок російського народу пропагують гігієнічні заходи. Заборони, зодягнені у багатьох народів у формі «табу», а на Русі в форму «гріха», частіше вислов-

лювали та висловлюють вимоги здорового способу життя. Наприклад, звичай їсти яблука лише після «освячення» їх в свято Спаса застерігав від вживання в їжу недозрілих плодів. Уявлення про «пристріті» новонародженого сприяло профілактиці переохолодження або зараження дитини.

Висновки: принципова відмінність східної медицини від західної перш за все в тому, що в східній медицині існує індивідуальний підхід. Лікар східної традиційної медицини діагностує весь організм пацієнта як взаємопов'язану та взаємозалежну систему, сприймає кожного пацієнта як три взаємопов'язані системи – тіло, розум і емоції. А європейські фахівці у своїй роботі спираються на знання, придбані під час вивчення анатомії, фізіології, етіопатогенеза хвороб та т.і. Оздоровлюючи системи східної медицини під час лікування хворих спираються на природні засоби відновлювання, надають перевагу профілактиці хвороб.

Список використаної літератури:

1. www.marta-ng.com (...01.11.2015).
2. Брехман И. И. Валеология-наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
3. Вайнер Є. Н. Загальна валеология. Підручник. – Липецк : Липецкое видавництво, 1998. – 183 с.
4. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 2005. – 122 с.
5. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – М, 2014. – 302 с.