

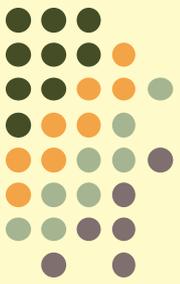
Пищевой рацион пожилого человека.

Главные принципы геродиететики.

Нелекарственные методы лечения.

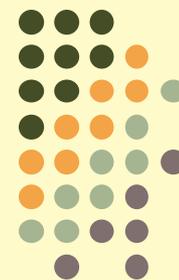


Основные принципы построения пищевых рационов для пожилых лиц



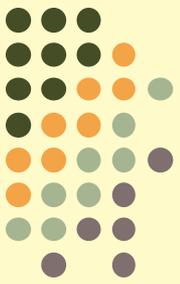
- Умеренность
- Антиатерогенная направленность
- Высокая биологическая полноценность
- Адекватный выбор способов кулинарной обработки
- Соблюдение режима питания

Типичные синдромы старения



- **синдром хронической интоксикации**
- **синдром хронической дезадаптации**
- **синдром клеточной дистрофии**
- **синдром ферментативной недостаточности**
- **синдром хронической усталости**
- **синдром иммунодефицита**
- **метаболический синдром**
- **нейроэндокринный синдром**

Изменения на молекулярно-генетическом уровне:



- Нарушение синтеза РНК и белков
- Нарушения энергетических процессов
- Снижение активности системы митохондриального окисления
- Падение интенсивности синтеза медиаторов и гормонов
- Необратимые изменения ДНК

Изменения на клеточном уровне



- Деградация, дегенерация и гибель части клеток
- Снижение митотической активности
- Уменьшение числа митохондрий
- Разрушение лизосом
- Нарушения ионного транспорта
- Дегидратация коллоидов плазмы
- Снижение лабильности клеток и др.

Изменения на организменном уровне



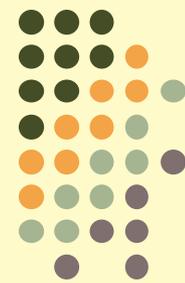
- Ослабление функций всех основных физиологических систем организма
- Нарушение нейрогуморальной регуляции

Пожилым людям рекомендовано ограничить:



- **Крепкие мясные и грибные бульоны**
- **Острые приправы**
- **Поваренную соль**
- **Продукты, содержащие тугоплавкие жиры и богатые холестерином**
- **Жареные, копченые, маринованные блюда**
- **Сдоба и сладости**
- **Продукты системы быстрого питания**
- **Консервированные продукты**
- **Крепкий кофе, чай, матэ**
- **Алкоголь**

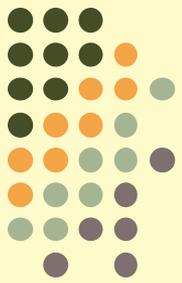
Пожилым людям рекомендуют включить в рацион



- Кисломолочные продукты
- Овощи и фрукты
- Продукты, богатые пищевыми волокнами
- Нежирные сорта мяса, птица
- Рыба

Рекомендуется строго соблюдать режим питания, кратность пищи – 4-5 раз





Потребность в белке

Не менее 0,8 г белка /кг массы

Не менее 55% белков животного происхождения

	Всего (г)	Животные (г)
Мужчины		
60-74 года	69	38
75 и старше	60	33
Женщины		
60-74 года	63	35
75 и старше	57	31

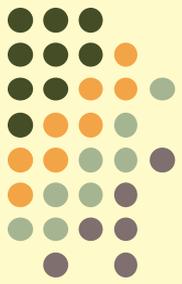


Потребность в жирах

На 10% больше потребности в белках

Не менее 30% растительного жира

	Всего (г)	Растительные (г)
Мужчины		
60-74 года	77	42
75 и старше	67	36
Женщины		
60-74 года	70	42
75 и старше	63	37



Практические рекомендации по снижению употребления холестерина

- Употреблять не более 4 желтков яйца в неделю
- Снимать кожу с птицы перед приготовлением
- В качестве кулинарных жиров использовать растительные масла
- Употреблять обезжиренное молоко, нежирный кефир, творог
- Мясо есть не чаще раза в неделю, предпочтение отдавать нежирным сортам
- Отказаться от употребления таких продуктов как мозги, дичь, икра и молоки рыб

Потребность в углеводах

Количество углеводов в 3-3,5 раза превышает количество белков

Не менее 80% углеводной ценности пищи за счет сложных углеводов



	Всего (г)	Сложные (г)
Мужчины		
60-74 года	333	266
75 и старше	290	232
Женщины		
60-74 года	305	244
75 и старше	275	220

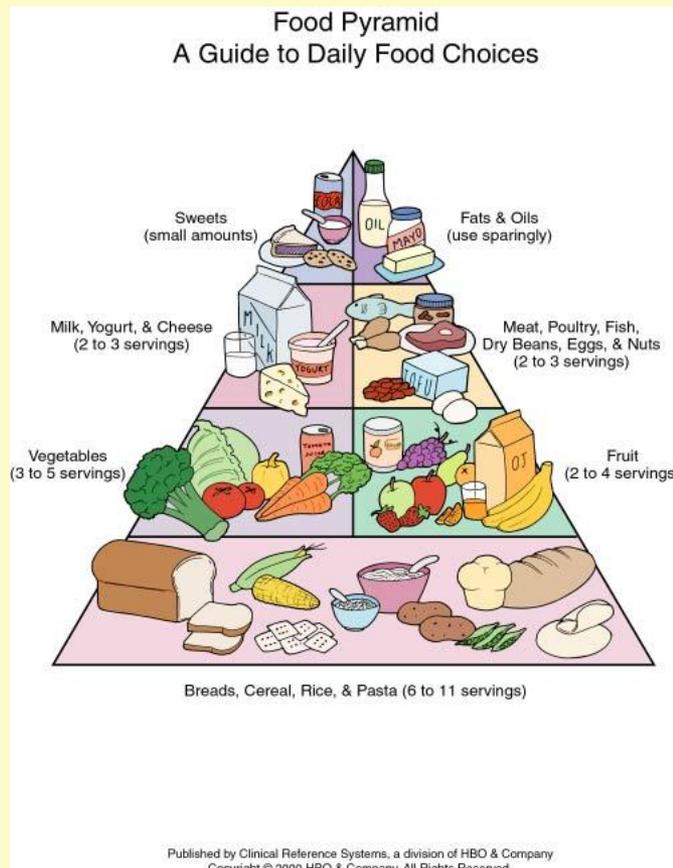
Энергетическая ценность рациона



	ккал	кДж
Мужчины		
60-74 года	2300	9623
75 и старше	2000	8368
Женщины		
60-74 года	2100	8786
75 и старше	1900	7950

Около 60% суточной калорийности покрывается за счет углеводов,
24% - жиров, 16% - белков

Сбалансированный рацион



$$\text{Б:Ж:У} = 1:0,8:3$$

По данным многих исследователей низкокалорийная низкобелковая диета с ограничением животных жиров и простых сахаров обладает геропрофилактической направленностью

Потребность в минеральных веществах



	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Se	I	K
женщины	1000*	1500	500	15	15	55 мкг	150 мкг	4.
мужчины	1000*	1500	500	15	15	70 мкг	150 мкг	4.

	Na	Mn	Cr	Cu	Co	Mo	F	Cl
женщины	4.	5	0.03	2	0.1	0.5	0.5	5.
мужчины	4.	5	0.03	2	0.1	0.5	0.5	5.

*** После 65 лет потребление кальция должно быть не менее 1500 мг в сутки**

Содержание кальция в некоторых продуктах (мг%):



Сыр твердый – 1000

Брынза – 550

Творог – 150

Фасоль – 150

Петрушка – 245

Молоко – 124

Соя – 348

Сметана – 86

«Геркулес» - 64

Хлеб – 38

Продукты рекомендованные для рациона пожилых людей (ADA)



Авокадо (высокое содержание глутатиона и ПНЖК)

Ягоды (голубика содержит больше антоцианинов чем зеленый чай или красное вино)

Брокколи (содержит сульфурофан, богата глутатионом и лютеином. Высокое содержание хрома)

Капуста (содержит антиульцерогенный фактор, богата клетчаткой)

Морковь (богата β -каротином)

Цитрусовые (содержат каротиноиды, терпены, флавоноиды и витамин С. Богаты пектинами)

Виноград (содержит более 20 антиоксидантов (в основном в кожуре и семенах, в том числе ресвератрол, кверцетин)

Продукты рекомендованные для рациона пожилых людей (ADA)



Морская рыба (высокое содержание ω -3 ненасыщенных жирных кислот)

Зеленый чай (высокое содержание галлата эпигаллокатехина)

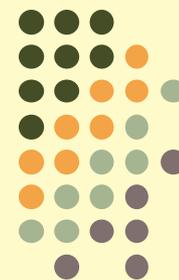
Соя и соевые продукты (тофу и др.) – богаты генистеином.

Шпинат (богат β -каротином и фолиевой кислотой)

Помидоры (богатейший источник ликопена)

Лук и чеснок (богаты кверцетином, содержат фитонциды)

Рекомендации по рациональному питанию



- **Ешьте разнообразную пищу,**
- **Питание должно быть сбалансировано с физическими нагрузками**
- **Выбирайте диету, богатую злаками, овощами и фруктами –**
- **Выбирайте диету с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина**
- **Выбирайте диету с умеренным потреблением сахаров.**
- **Выбирайте диету с умеренным потреблением соли и натрия**
- **Если Вы употребляете алкогольные напитки - соблюдайте умеренность.**

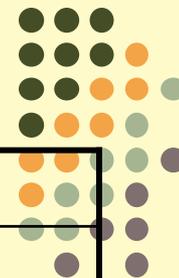
Подготовлено по материалам Американской Диетической Ассоциации

Принципы лечебного питания

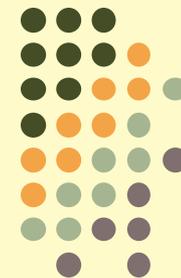


- Дифференцированный и индивидуальный подход
- Учет физиологических потребностей организма больного
- Динамичность (использование принципов щажения и тренировки)

Диетические столы (по М. Певзнеру)



№ диеты	Показания
1	Язвенная болезнь желудка, гастрит с повышенной секрецией
2	Гастрит с пониженной секрецией
3	Запоры
4	Понос
5	Заболевания печени
6	Подагра
7	Заболевания почек
8	Ожирение
9	Сахарный диабет
10	Болезни сердца и сосудов
11	Туберкулез, общее истощение
12	Заболевания нервной системы
13	Период выздоровления после инфекций
14	Мочекаменная болезнь
15	Общий стол



Расчет углеводов

1 ХЕ (хлебная единица) = 12 г углеводов

Черный хлеб, ржаной хлеб	30 г	Слоеное тесто (сырое, замороженное)	35 г
Ржаной хлеб из разноросортной муки	30 г	Булочка, батон	25 г
		Докторский хлеб (хлеб "Здоровье")	30 г
Ржаной (черный) хлеб грубого помола с отрубями	35 г	Дрожжевое тесто, тесто для пиццы (сырое)	30 г
		Хлеб для диабетиков (сухие ржаные хлебцы)	20 г
Белый хлеб	25 г	Крекер, соленый крендель	15 г
		Хлеб из льняного семени	35 г
Пшеничный хлеб из разноросортной муки	30 г	Панировочная мука	15 г
		Ржаной хлеб	30 г
Тостеры из пшеничной муки	25 г		
Пшеничный хлеб грубого помола с отрубями	35 г		
Сухари	15 г		

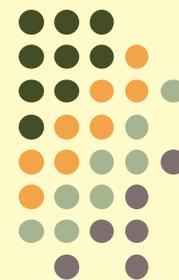
Расчет углеводов



1 ХЕ

Гречневая крупа (каша)	15 г
Незасахаренные кукурузные хлопья	15 г
Ячневая крупа (каша)	15 г
Овсяные хлопья	20 г
Овсяная крупа (каша)	20 г
Проросшие зерна ржи	35 г
Манная крупа	20 г
Пшеничная крупа (каша)	20 г
Проросшие зерна пшеницы	50 г

Продукты с низким гликемическим индексом



- артишок, баклажан, авокадо (большое содержание жира = 460 ккал)
- побеги бамбука, сельдерей, цветная капуста, зеленая фасоль, побеги фасоли, капуста спаржевая (брокколи)
- шампиньоны, салатный сорт цикория, китайская капуста
- салат белый (айсберговый салат), эндивийский салат
- валерьяница, фенвель
- огурцы, кормовая (зеленая) капуста
- клубневидный сельдерей, кольраби, кочанный салат, тыква
- лук (порей)
- свекла столовая листовая (мангольд), морковь (каротель)
- стручки перца, съедобный побег пальмы хамеронс, лисички

Продукты с низким гликемическим индексом



- редис, редька, ревень, капуста брюссельская, краснокочанная капуста
- – квашенная капуста, козелец, соевые бобы (высокое содержание белка и жира: 200 г = 710 калорий), ростки соевых бобов (проросшие соевые бобы), спаржа, шпинат, белый гриб, стеблевой горох
- – помидоры
- – белокочанная капуста, капуста савойская
- – цукини, лук репчатый
- топинамбур

Богатые углеводами продукты

1 ХЕ=70-75 ккал

Макаронные изделия 20 г

Бобы –170 г

Фасоль – 170 г

Горох - 170

Кукуруза -190

Красная свекла - 140

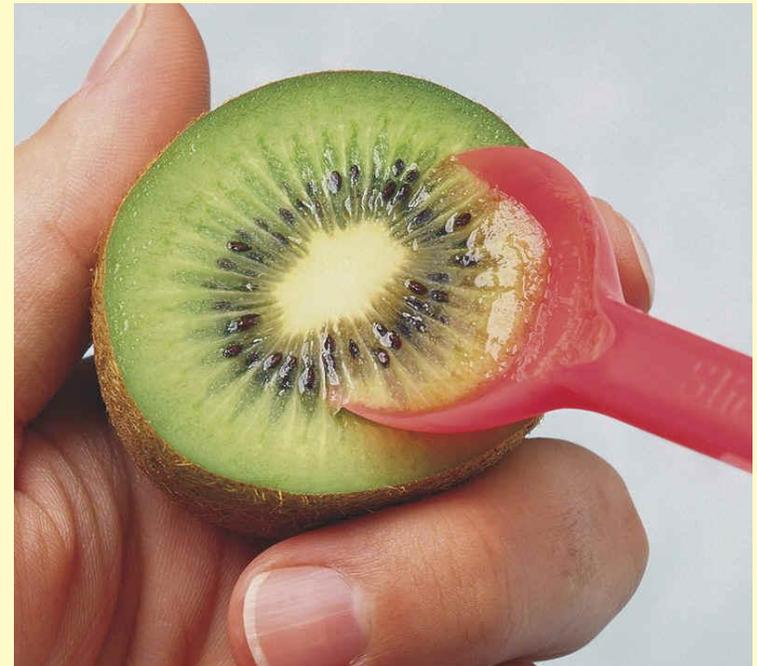
Картофель (в зависимости от способа приготовления 50-110 ккал/ХЕ) 15-100 г

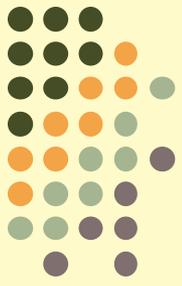




Фрукты (1 ХЕ=60 ккал)

- Вишня кислая 110 г
- Вишня кислая с косточкой 120 г
- Вишня сладкая 90 г
- Вишня сладкая с косточкой 100 г
- Киви 120 г
- Мандарины 120 г
- Мандарины с кожурой 180 г
- Манго 90 г
- Ананас 90 г
- Яблоко 100 г
- Яблоко с кожурой 110 г
- Апельсин 130 г
- Апельсин с кожурой 180 г
- Абрикосы 120 г

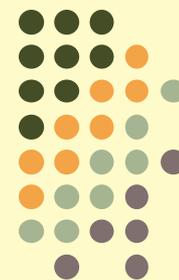




Фрукты (1 ХЕ=60 ккал)

- **Абрикосы с косточкой 130 г**
- **Банан 60 г**
- **Банан с кожурой 90 г**
- **Плоды шиповника 60 г**
- **Малина 210 г**
- **Ягоды бузины 160 г**
- **Дыня 100 г**
- **Смородина красная 150 г**
- **Смородина черная 120 г**
- **Смородина белая 130 г**
- **Сливы 100 г**
- **Сливы с косточкой 110 г**
- **Брусника 220 г**
- **Айва 140 г**





Фрукты (1 ХЕ=60 ккал)

- Облепиха (ягоды) 230 г
- Крыжовник 120 г
- Арбуз 160 г
- Арбуз с кожурой 260 г
- Виноград 70 г
- Лимон 150 г

Сухофрукты

- Яблоко 20 г
- Абрикосы 20 г
- Бананы 15 г
- Финик 20 г
- Финик с косточкой 25 г



Соки (1 ХЕ)



- Яблочный сок 100 г
- Грушевый сок 100 г
- Сок ежевики 120 г
- Земляничный сок 160 г
- Сок грейпфрута 140 г
- Малиновый сок 170 г
- Сок из бузины 160 г
- Инжир 20 г
- Персик 20 г
- Слива 20 г
- Слива с косточкой 25 г
- Изюм 20 г
- Сок из красной смородины 80 г
- Мандариновый сок 30 г
- Апельсиновый сок 110 г
- Сливовый сок 80 г
- Сок из кислой вишни 90 г
- Сок из крыжовника 100 г
- Виноградный сок 70 г



Кулинарная обработка

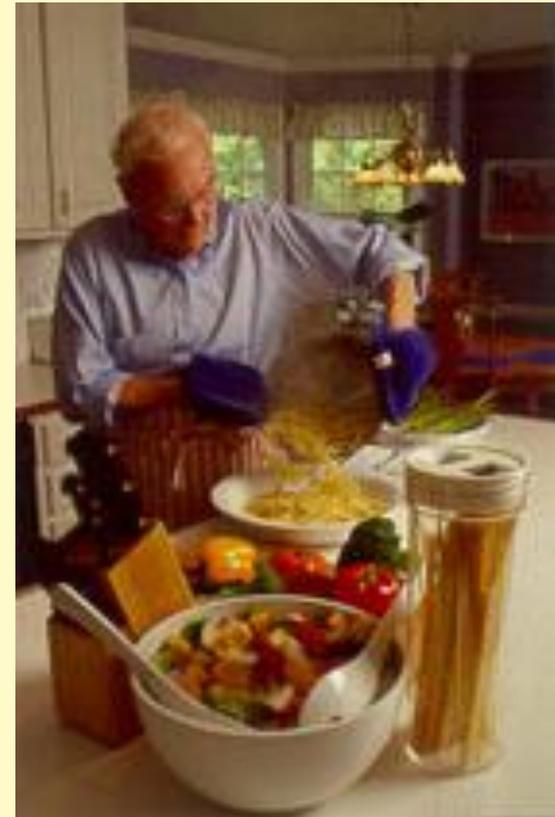


Рекомендуемые способы:

- Варка
- Тушение
- Запекание

Нерекомендуемые способы:

- Жарение
- Фритюрование
- Копчение
- Засаливание
- Маринование



Нутрициологическая коррекция в пожилом возрасте



Цели применения биологически активных добавок (БАД)

- ❑ **восполнение дефицита эссенциальных пищевых веществ, в первую очередь, витаминов и минеральных веществ**
- ❑ **направленное изменение метаболизма отдельных веществ, в частности, токсикантов;**
- ❑ **повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;**
- ❑ **безопасное регулирование и поддержание функции отдельных органов и систем организма немедикаментозным путем**
- ❑ **улучшение здоровья, снижение заболеваемости и продление жизни**

Биологически активные добавки



Нутрицевтики — незаменимые пищевые вещества или их близкие предшественники (бета-каротин и другие каротиноиды, омега-3 и другие полиненасыщенные жирные кислоты, некоторые микроэлементы — селен, железо, фтор, цинк, йод, макроэлементы — кальций, магний, отдельные незаменимые аминокислоты и их комплексы, некоторые моно- и дисахариды, пищевые волокна).

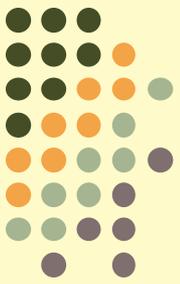
Парафармацевтики — продукты, содержащие органические кислоты, биофлаваноиды, дубильные, фенольные соединения и олигопептиды, некоторые олигосахариды («натурпродукты»). Парафармацевтики являются источниками природных компонентов пищи, чаще не обладающих питательной ценностью. К ним относятся и продукты, приготовленные на основе композиций особых видов микроорганизмов, предназначенные для нормализации и поддержания микробиоценоза кишечника (эубиотики/пробиотики).

Главные принципы геродиететики



- энергоценность пищи должна соответствовать энергопотребностям пожилых людей;
- определенное соотношение между белками, жирами, углеводами;
- использование легкоперевариваемых продуктов;
- сбалансированность рациона;
- использование оптимальных методов приготовления пищи, позволяющих обеспечивать усвоение питательных веществ и сохранность их пищевой ценности;
- положительные органолептические свойства пищи: вкус, цвет, запах, внешний вид, консистенция, температура;
- создание чувства насыщения;
- разнообразие принимаемой пищи;
- соблюдение режима питания, равномерное распределение пищи в течение дня;
- профилактическая направленность питания, обеспечивающая геропротекторное воздействие;
- лечебное воздействие питания на течение различных заболеваний пожилых людей;

Нелекарственные методы лечения (альтернативная медицина)



Главный девиз *альтернативной медицины* «*medicus curat, natura sanat*» (врач лечит, природа исцеляет).

Рациональный подход врачей древнего мира к проблеме соотношения теории и практики Л. отражен А. Цельсом: «Врачебное искусство возникло... не как плод теоретических соображений, а, наоборот, о теоретическом обосновании стали думать тогда, когда методы лечения были уже открыты».

Характерно программное для школы врачей-эмпириков в 3—2 вв. до н.э. изречение, цитируемое А. Цельсом: «Не то интересно, что причиняет боль, а то, что устраняет ее».

Народная медицина



— совокупность передаваемых народом из поколения в поколение (в устной и письменной форме) эмпирических знаний и практических методов, применяемых для распознавания, лечения и предотвращения болезней.

Врачи альтернативной медицины имеют в своем распоряжении множество методов, направленных на поддержание собственных защитных сил организма и восстановленного нарушенного равновесия, что и помогает им победить болезнь. Ныне тысячи врачей уже включают методы альтернативной медицины в свою практику. Так, например, такой метод как иглоукалывание, широко используется врачами-практиками, и был известен в Китае на протяжении 5 тысяч лет, но был практически неизвестен в нашей стране еще двадцать лет назад. Будущее медицины, вполне возможно, лежит в лечебных традициях прошлого. И знать о них как можно больше, как пользоваться ими – возможно, лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья, здоровья ваших близких и пациентов.

Восточная медицина



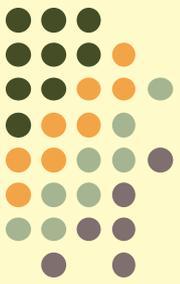
- (китайская медицина) – это древняя система лечения, применяющая различные методы воздействия на биологически активные точки, расположенные на меридианах, по которым течет поток внутренней энергии организма («ци», «ян»), а так же траволечение, ци-гун-терапия, массаж и другое. Древневосточное учение об энергии и меридианах признают даже убежденные материалисты. В теле существует внутренние и внешние энергетические и радиационные поля, силовые векторы которых целители называли меридианами и каналами. В Китае эту векторную энергию именовали ци, в Индии праной. Векторы соединяют биологически активные точки на теле человека, и энергетический поток движется по этим соединяющим. Но если на своем пути трамвай встречает посторонний крупный объект - происходит сбой, авария. Такими объектами препятствия становятся закольцованные металлические предметы: браслеты, кольца, цепочки.

Психотераπία



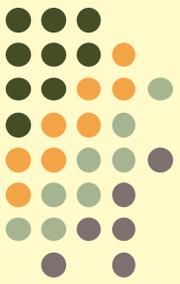
- **Психотераπία** (от др. греч. ψυχή — «душа», «дух» + θεραπεία — «лечение», «оздоровление», «лекарство») — система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных и т. п.). Проводится, как правило, специалистом-психотерапевтом путём установления глубокого личного контакта с пациентом (часто путём бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик.

Физиотерапия



- **Физиотерапия** (греч. *phýsis*, природа + *therapeía*, лечение) — область клинической медицины, изучающая лечебное действие естественных и искусственно созданных природных факторов на организм человека.
- Примеры методов физиотерапии: солнечный свет, воздушные ванны, водолечение, минеральная вода, воздействие тепла и холода, электрическое и электромагнитное воздействие, воздействие давлением (баротерапия), механическое воздействие (массаж, лечебная физическая культура, банки), компрессы (припарки).

Рефлексотерапия



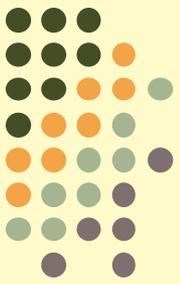
– это воздействие на рефлекторные зоны стопы, рук и тела (например на зоны Захарина – Геда Захарьина — Геда зоны (Г.А. Захарьин, 1829—1897, отеч. терапевт; Н. Head, 1861—1940, англ. невропатолог; син. Геда зоны) — области кожи, в которых при заболеваниях определенных внутренних органов возникают отраженные боли, а также болевая и температурная гиперестезия. Существуют следующие виды рефлексотерапия, которые широко используются современной медициной.

Наименование методов



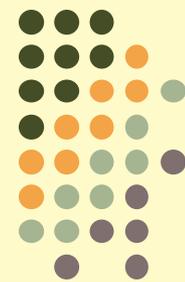
- Акупунктура
- Вакуум-прессопунктура
- Термопунктура

Су-Джок-терапия



- (от корейского «су» - кисть, «джок» - стопа) метод разработан корейским ученым Паком, очень простой метод, даже использовался для оздоровления в детских садах. Для этого метода существуют различные курсы по Су-Джок-терапии, метод доступен всем как для лечения и самолечения. Суть его заключается в воздействии на точки стоп и кистей.

Тай-ци-чуань



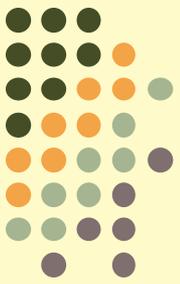
– древняя китайская дисциплина, соединившая в себе элементы боевого искусства, физических упражнений и медитацию в одно грациозное, изящное с медленными движениями искусства. Хотя тай-ци чаще рассматривают скорее как боевое искусство, чем терапевтический прием, оно приносит много пользы здоровью, включая повышение силы, гибкости и способности к релаксации.

Йога

– древняя философия жизни, развивающаяся в Индии на протяжении тысячелетий, последователи йоги считают, что следуя ее предписаниям, которые включают в себя этические принципы, диетические ограничения и физические упражнения, можно объединить или привести в равновесие ум, тело и дух. Согласно учению, физическая болезнь – признак того, что нарушено равновесие этих трех элементов. Существует много форм йоги. Хатха-йога, широко практикуемая на Западе, состоит из серии поз (асаны), применяемых телом и дыхательных упражнений (пранайяма), подразумевает физическое здоровье (ценные очистительные процедуры).

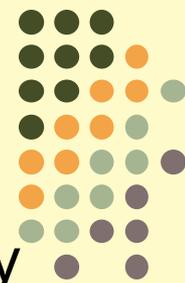


Филиппинские хилеры



- Тридцать назад хирургические операции без скальпеля казались настолько нереальными, что официальная медицина и научный мир не считали нужным комментировать это явление.
- С тех пор многое изменилось, ученые всерьез обсуждают проблемы биоэнергии и биополя, а официальная и народная медицина сделали уже не один шаг навстречу друг другу.

Мануальная терапия



- многие приемы и методы, которые помогают человеку снять стресс, а также лечить многие болезни с помощью обучения правильным движениям и осанке, физических упражнений, массажа и других манипуляций под телом пациента. Кроме того, это и метод воздействия на позвоночный столб, нарушения которого вызывает различные заболевания. Существует метамерная взаимосвязь позвоночника с внутренними органами. Врачи, мануальные терапевты, используя силу рук, вправляют смещенные позвонки.
- **Массаж** – это механическое дозированное воздействие на тело пациента руками массажиста или аппаратами.

Апитерапия



- использование в лечебных целях различных продуктов пчеловодства. **Мед** обладает антисептическим и антибактериальным действием. **Прополис**– вещество, вырабатываемое пчелами из смол деревьев и используется или как строительный материал в улье.
- Пчелиная **пыльца** отличается высоким содержанием витаминов и минеральных веществ,
- **маточное молочко** используется как возбуждающее средство и стимулирующее выработку гормонов в организме.
- Но наиболее удивительным и спорным являются сообщения об использовании пчелиного яда через **укусы** пчел для лечения хронических заболеваний.

Ароматерапия



- использование в лечебных целях эфирных масел экстрактов растений для достижения расслабления и снятия ряда симптомов.

Применение эфирных масел часто включается в программы по оздоровлению организма, поскольку пользоваться ими легко и приятно.

Способы применения: ингаляции, ванны, компрессы, растирания, массаж. Главное условие – натуральность ароматических масел.

Арт – терапия

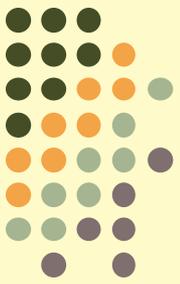


– лечение заболеваний произведениями искусства, методы широко используются психологами и психиатрами.

Они давно выяснили: картины, рисунки и простые каракули, намалеванные во время беседы по телефону, позволяют точно сказать, что тревожит и мучает художника.

По тому, какие краски доминируют в рисунке можно многое сказать о вашем состоянии.

Цветолечение – (хромотерапия)



- Цвет воздействует не только на орган зрения, но и на другие органы чувств. Цвет – один из факторов, определяющих состояние нашей психики. Цвет действует на людей даже с завязанными глазами, т.к. цвет – это световая вибрация.
- Методы лечения цветом: лечебная одежда, цветовая гамма в интерьере в зависимости от заболевания, посуды и сервировки стола (голубой снижает аппетит, оранжевый, желтый – усиливает) и т.д.

Гомеопатия



– это метод лечения, в основе которого лежит идея лечить подобное подобным, «*similia similibus curantur*» («подобное лечится подобным»). Иначе говоря, те вещества, что вызывают специфические симптомы у здорового человека, могут вылечить их у человека больного. Гомеопатические лекарства изготавливаются из растений, минералов и экстрактов, из животных, все они находятся в большом разведении, что делает токсичные вещества безвредными, но как ни парадоксально, таким образом, повышается их способность лечить.

Бальнеотерапия



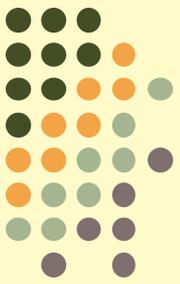
- **Бальнеотерапия** — раздел физиотерапии и курортологии, лечение минеральными водами (местные и общие ванны, умывание в бассейнах). К бальнеотерапии относятся различные души, а также применение минеральной воды для питья орошение и промывание кишечника, для ингаляций и т. д..
- **Гидротерапия** – лечение водой в виде льда, жидкости, пара, варьирует от ножных ванн до изошренной физиотерапии. (П.Иванов, «Детка»).
- **Пелоидотерапия** (грязелечение) – использует лечёбные грязи (пелоиды) — осадки различных водоёмов, торфяные отложения болот(торфяников), извержения грязевых вулканов и другие (современные или геологически молодые) природные образования, состоящие из воды, минеральных и, как правило, органических веществ, обладающих однородностью, тонкодисперсной структурой и, в большинстве случаев, мазеподобной консистенции (пластичные массы), благодаря чему они могут применяться в нагретом состоянии в лечебных целях в виде ванн и местных аппликаций

Гипнотерапия



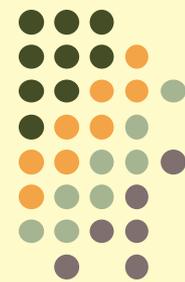
- лечение путем введения человека в состояние транса. Считается, что гипноз вызывает физиологические изменения, подобно тем, что провоцируют другие приемы релаксации. Гипнотерапия наиболее эффективна, когда применяется для лечения заболеваний, связанных со стрессом или беспокойством, а так же для лечения от энуреза, вредных привычек, для борьбы с болью. Гипнотическое внушение может оказаться очень сильным и, прежде, чем подвергнуться гипнозу, пациенту нужно убедиться, что специалист достаточно квалифицированный.

Духовное целительство и молитва



- Почти все культуры, общества и религии на протяжении всей истории признавали целительную, целебную силу веры и молитвы, которые дают чувства комфорта, надежды и способствуют релаксации верующих всех сословий и возрастов. Особенно когда люди ищут смысл в своей прожитой жизни и страданиях вера и мотивы могут оказаться мощным лечением. Однако для многих заболеваний их роль следует считать поддерживающей и дополнительной.

Святые места , Места силы Земли



Ученые отмечают здесь аномалии развития растительного мира, необычность ландшафта, изменение показаний в приборах. А люди издревле поклонялись этим местам, просили о помощи в жизненных неурядицах, молили о здоровье.

Одно из главных мест на Земле – это Израиль, Иерусалим, место зарождения религий мира.

В России это Соловецкие острова, Дивеевский монастырь, остров Валаам, Кижы, места в Подмосковье и на Алтае.

Смех и юмор



В Библии говорится: «Веселое сердце благотворно как врачевство, а унылый дух сушит кости». Смех и юмор могут вызвать большие физиологические изменения.

И. Кант писал, что смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненные процессы. Усиливается движение диафрагмы и перистальтика кишечника, достигается гармония души и тела: пять минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабленного отдыха.

Центр смеха находится в правом полушарии. При смехе наблюдается прерывистое дыхание, которое регулирует самочувствие. Улыбайтесь! Улыбка, вначале даже принужденная, вырабатывает в головном мозге обратную связь и повышает настроение.

Натуропатия(натуратерапия)



Одним из главных методов является диетотерапия. Регулятор биохимических процессов – пища.

Из-за нарушения качества пищи нарушается обмен веществ. Нарушения функциональные ведут к нарушениям морфологическим, а последние, закрепившись в поколениях, переходят в генетические, наследственные. Наше отношение к пище должно стать более ответственным.

От того, что мы едим, зависит не только наше здоровье, но и настроение, работоспособность, интимная жизнь и даже способность к творчеству.

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, чем ты болеешь».

Релаксация

Экстрасенсорное лечение



Релаксация - реакция расслабления организма. Одна из техник релаксации – это аутогенная тренировка, которая соединяет в себе релаксацию с самогипнозом и методом управляемых образов.

Экстрасенсорное лечение – воздействие на организм через биополе пациента биополем целителя (экстрасенса).

Фитотерапия



- **Фитотерапия** – лечение лекарственными растениями. Занимает одно из первых мест в методах немедикаментозного лечения, в большинстве случаев не заменяет фармакотерапию, а удачно дополняет ее. Главный принцип фитотерапии «Noli nocere!» (не навреди!).



Спасибо за внимание!