

## ПРИРОДА – ЛУЧШИЙ ВРАЧ

**Авраами Яков, Израиль**

*Белорусский государственный медицинский университет*

*Беларусь, Минск*

*Научный консультант – канд. пед. наук доцент Ермалович А. В.*

Объект информационного изложения: повысить интерес к эстетической и медицинской ценности доктора-природы, напомнить, каким образом можно пользоваться факторами природы в лечебно-профилактических целях.

*Ключевые слова: природа-врач, лечебное свойство, средства оздоровления.*

## NATURE IS THE BEST DOCTOR

**Avraami Jakov, Israel**

*Belarusian State Medical University*

*Minsk, Belarus*

*Scientific supervisor – PhD, assistant professor Ermalovich A. V.*

Object of informative exposition: to increase interest in the aesthetic and medical value of doctor-nature, to remind how it is possible to use the factors of nature in medical and preventive aims.

*Keywords: nature-doctor, curative property, facilities of making healthy.*

*Для того чтобы жить – человеку нужно солнце,  
свобода и маленький цветок.*

*Г.Х. Андерсен*

Болезни всегда преследуют человека. Современный мир богат новейшими технологиями, которые могут устранить даже самый тяжелый недуг. Но природу и ее богатство лечебных свойств ничто никогда не заменит. Природа обладает чудодейственными лечебными свойствами, она создает для человека все условия, чтобы он мог быть здоровым и счастливым. Нужно лишь научиться правильно использовать ее блага.

Лечение природой – важный фактор, который должен учитывать врач при лечении той или иной болезни. Нередко можно увидеть, как человек годами борется с заболеванием, регулярно посещает докторов, выполняет все их рекомендации, а улучшений не наблюдается. Но стоит ему изменить свой привычный образ жизни и «войти в контакт» с природой, как болезни сами начинают покидать организм.

Предупредить многие болезни, а некоторые из них и лечить можно при помощи природных факторов. Выдающиеся врачи считают, что сохранить здоровье можно только считаясь с законами природы.

Находиться в местах с природным ландшафтом необычайно полезно для здоровья. Это в значительной мере укрепляет иммунитет и даже снижает

уровень воспаления в организме. Данный факт установлен исследователями из Калифорнийского университета в США.

Для участия в научном проекте, посвященном изучению влияния положительных эмоций на физиологические показатели организма, были приглашены более 200 человек. Ежедневно они проходили специальное тестирование, позволявшее определить, испытывали ли они в этот день такие чувства, как радость, изумление, удовольствие, восхищение, сочувствие, благоговение, веселье, любовь. Одновременно с этим добровольцы сдавали анализы на определение уровня цитокинов. Данное исследование показало, что между уровнем этих маркеров воспалений и положительными эмоциями есть связь. Чем чаще участники находили повод для хорошего настроения в течение дня, - тем ниже в их анализах была концентрация цитокинов. Но наиболее выраженный эффект наблюдался, когда люди испытывали чувство глубокого потрясения при виде великолепия природы.

Значит, природа делает профилактику болезней и природа лечит. Но кто из традиционных врачей приписывает лечение природой?!

Как природа влияет на здоровье человека?

В природе много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора.

«Волшебные» средства оздоровления: солнечный свет, звуки природы, цвета природы, воздух, биоэнергия, целебные свойства растений. Японцы говорят, что «лекарственное и молчание леса». Лекарственные растения также могут быть эффективными медицинскими средствами.

Солнечные лучи дарят заряд бодрости, энергии, способствуют выработке в организме витамина Д. Он регулирует иммунную систему человека и способствует быстрому усвоению кальция и фосфора. Его недостаток может нарушить работу нервной системы и привести к заболеваниям мозга. Витамин Д3 является естественной профилактикой рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, увеличивает плотность костной ткани и улучшает иммунную функцию. А также предотвращает инфекционные болезни намного лучше, чем любые вакцины.

Поэтому летом полезно принимать солнечные ванны.

Звуки Природы. Пение птиц, шелест листьев, журчание ручья – дает терапевтический эффект, снижает уровень гормонов стресса и кровяное давление. Одними из самых целительных звуков считаются звуки воды: водопады, ручьи, дождь, море. Лечение звуками окружающего мира, одно из современных направлений медицины и звукотерапии. Полезное воздействие голосов природы – Орнитотерапия, на людей давно известно и повсюду используется.

Цвета Природы. Говоря научным языком, цвета – электромагнитное излучение, отличающиеся по длине волн, которое попадает на сетчатку глаза и интерпретируется мозгом как цвета. Это электромагнитное излучение несет в себе исцеляющую энергию, энергию цвета. Очень хорошо, если каждый день человек может соприкоснуться с красками всего спектра, смотреть на красоту цветов, деревьев. Своеобразное влияние на настроение человека красоты

цветов, деревьев было замечено издавна. «В сосновом бору – молиться, в берёзовом – веселиться» – так выразил народ своё восприятие внешнего облика деревьев. Наблюдение врачей в санаторных парках подтвердили лечебное влияние цвета природы на человека: успокаивающе действуют на нервную систему. Если наблюдать цвета на природе, то мозг человека начинает функционировать на более высоком когнитивном уровне.

**Воздух.** Качественная разница между воздухом в помещении и свежим воздухом леса или луга огромная. Воздух в помещении испорчен газами, исходящими из синтетических материалов. Лесной воздух совершенно другой по составу. В лесном воздухе больше жизни, здоровья.

**Биоэнергия.** Большой город опустошает человека, забирает энергию. Лес наполняет силами, радостью, жизнью. Биоэнергия ощущается при соприкосновении с природой: дотронуться до цветка, созерцать деревья, травы, полежать на траве – это делает человека частью планеты. Говорят, что человек избавляется от статического электричества, ходя по земле босиком, которое создает в нашем организме белый шум и препятствует исцелению.

Известный учёный-врач Марва В. Оганян, кандидат биологических наук доктор в своей книге «Золотые правила естественной медицины» делает доказательный вывод, основанный на обширном теоретическом и практическом материале, что нет неизлечимых заболеваний, если их лечение проводится не вопреки, а согласно закономерностям природы и организма. Учёный отмечает, что изобретение новых фармакологических препаратов не меняет существенно ситуацию и что всё это говорит о необходимости качественно иного подхода к лечению болезней, а именно, к лечению их с помощью факторов природы и самого человеческого организма. В то же время эта стратегия лечения является наилучшим способом предупреждения всех болезней от инфекционной патологии до фатальных заболеваний современности.

Идите на природу, смотрите на небо, слушайте пение птиц, дышите свежим воздухом! Природа дарит здоровье. Природа лечит от многих болезней.