

Сархани М. Д.

**ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КОМПОНЕНТА СРЕДСТВ
ПРИРОДЫ-ВРАЧА**

Научный руководитель канд. пед. наук, доц. Ермалович А. В.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Цель: показать, что природа занимает важное место в медицинской помощи, раскрыть, каким образом можно пользоваться естественными и преобразованными факторами природы в лечебно-профилактических целях.

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Современный мир богат новейшими технологиями, которые могут устранить даже самый тяжелый недуг. Но природу и ее богатство лечебных свойств ни что никогда не заменит. Природа обладает чудодейственными лечебными свойствами, она создает для человека все условия, чтобы он мог быть здоровым и счастливым.

Лечение природой – важный фактор, который должен учитывать врач при лечении той или иной болезни.

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.

Например, постоянно повышенный уровень цитокинов наблюдается при сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваниях, болезни Альцгеймера и клинической депрессии. Исследования учёных (Дженнифер Стеллар и др.) показало, что между уровнем этих маркеров воспалений и положительными эмоциями есть связь. Эффект наблюдался, когда люди испытывали чувство потрясения при виде величия природы.

Природа делает профилактику болезней и природа лечит. Но кто из традиционных врачей приписывает лечение природой? Средства оздоровления: солнечный свет, звуки природы, цвета природы, воздух, биоэнергия, целебные свойства растений. Лекарственные растения также могут быть эффективными медицинскими средствами.

Современный человек проводит максимум времени в помещении под флуоресцентными лампами и перед компьютером, находится в «сиянии» экранов телевизора, планшета и смартфона. И в этой ситуации проводить время на природе очень важно. Здоровье от природы, от ее полезных свойств. Даже непродолжительный «природный ритм» может обеспечить физическое и умственное восстановление.