

*Исса Хишам Ибрагим*

**ПРИРОДА – ВРАЧ (КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ СРЕДСТВ  
ПРИРОДЫ-ВРАЧА)**

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

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Лечение природой – важный фактор, который должен учитывать врач при лечении той или иной болезни. В природе много докторов, которые дают здоровье. Иногда человек годами борется с заболеванием, а улучшений нет. Но когда человек «входит в контакт» с природой – болезни 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.

Исследователями из Калифорнийского университета в США установлено, что природный ландшафт укрепляет иммунитет, снижает уровень воспаления в организме. При исследовании установлено, что наиболее выраженный эффект наблюдался, когда люди испытывали чувство глубокого потрясения при виде величия природы.

Средства оздоровления от природы: солнечный свет, звуки природы, цвета природы, воздух, биоэнергия, целебные свойства растений. Японцы говорят, что «лекарственное и молчание леса». Солнечные лучи способствуют выработке в организме витамина Д, который регулирует иммунную систему человека, способствует усвоению кальция и фосфора. Недостаток витамина Д может быть нарушением работы 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.

Терапевтический эффект звуков снижает уровень гормонов стресса и кровяное давление.

Цвета природы – электромагнитное излучение, отличающиеся по длине волн, которое попадает на сетчатку глаза и интерпретируется мозгом как цвета, которое несёт в себе исцеляющую энергию. «В сосновом бору – молиться, в берёзовом – веселиться» – так выразил народ своё восприятие внешнего облика деревьев. Мозг человека начинает функционировать на более высоком когнитивном уровне.

Очень целебный по своему составу лесной воздух. Природа – это и источник биоэнергии (дотронуться до цветка, созерцать). Человек избавляется от статического электричества, ходя по земле босиком.

Врач Марва В. Оганян в книге "Золотые правила естественной медицины" делает вывод, что нет неизлечимых заболеваний, если лечить согласно закономерностям природы и организма. Современный человек находится в «сиянии» экранов. Даже непродолжительный «природный ритрит» может обеспечить физическое восстановление. Психологов считают, что многие современные проблемы с психикой (депрессии, стрессы и тревоги), связаны с увеличением отчуждения общества от природы.