

Наше здоров'я в наших руках

Ф. П. Топольний, *д. біол. н., професор, кафедра загального землеробства
Кіровоградський національний технічний університет.*

В попередніх випусках праць нашої конференції є інформація про екологічну унікальність Кіровоградщини. Завдяки особливостям клімату цієї території в області відмічається один з найнижчих рівнів захворюваності порівняно з іншими областями України. Було показано, що підвищений рівень онкозахворювань зумовлений також особливостями клімату, а також екологічною безграмотністю людей.

В даному повідомленні будуть розглянуті питання нашого здоров'я, які залежать не від екологічних умов у державі, а від конкретної людини.

В кожному трудовому колективі є людина, яка відповідає за охорону праці. Якщо це колектив великий, то у штатному розписі є посада інженера з охорони праці. Цей працівник слідкує за дотриманням необхідних вимог і якщо на підприємстві за певний період, квартал або рік, не було ніяких нещасних випадків, ніхто не втратив навіть частково працездатності, то за підсумками діяльності колективу інженеру з охорони праці часто дають премію.

Зовсім інший стан справ з охороною здоров'я. Працівник міністерства охорони здоров'я в переважній більшості навіть не незаінтересований у здоров'ї людей. Йому потрібний хворий, якого необхідно лікувати і чим більше хворих вилікує лікар – тим він кращий. А хто ж охороняє здоров'я здорової людини?

Здоров'я - це стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Напевне правду пише вікіпедія, стверджуючи що «з підліткового віку відповідальність за здоров'я, стає вашою (нашою) власною відповідальністю», У здоровому організмі обмін речовин і енергії відбувається в кожній клітині окремо, але в узгодженості з цілим організмом. Речовини, необхідні для кожної клітини, приносяться плином крові. Він же забирає з клітин відпрацьовані продукти – шлаки. Коли з якихось причин обмін у клітинах порушується, а це переважно відбувається його уповільнення – виникають порушення, які ми називаємо хворобою.

Найперше лікування – посилити обмін речовин. Природна захисна реакція – запалення, почервоніння, підвищення температури – і є тим посиленням обміну речовин. Часто такому лиху можна зарадити самому, не вдаючись до послуг фахових охоронців здоров'я, які, як було показано раніше, часто якраз і заінтересовані у хворобах своїх пацієнтів.

Про здоровий спосіб життя знають всі. Дотримання елементарних вимог такого життя значно знижує ризики захворіти. Наприклад, якщо щоранку вмиватись холодною водою, а щовечора протягом 1-2 хвилин холодною водою мити ноги перед сном – шанси простудитися знизяться. А якщо ж все ж таки людина захворіла, то можна себе вилікувати за допомогою самих простих рецептів, а саме:

АНГІНА лікується на перших стадіях захворювання, як тільки починається біль в горлі, а це відчувається частіше вночі, негайно піднятися і кілька разів прополоскати горло міцним розчином кухонної солі в теплій воді.

БРОНХІТ і інші запалення верхніх дихальних шляхів легко лікується інгаляцією горла парами водних настоїв рослин, які легко можна знайти в природі. Бажано щороку збирати потрохи різних трав і зберігати до наступного літа. У лікувальні збори бажано включати по 5-10 наявних рослин із рекомендованих. При бронхіті це бруньки або листя берези, квіти бузини чорної, трава буркуну жовтого, квіти глоду, трава глухої кропиви, насіння

кропу, трава дивини скіперовидної, корінь кульбаби, цвіт липи, листя малини, трава м'яти перцевої, квіти нагідок, трава перстача гусячого, листя підбілу звичайного і подорожника, собачої кропиви п'ятилопатевої, фіалки триколірної, шавлії лікарської, чебрецю звичайного, квіти ромашки лікарської.

Зубний біль – краще його не знати, а для цього треба привчити себе щодня на ніч полоскати ротову порожнину (зуби і ясна) міцним розчином кухонної солі в теплій воді. Якщо починають зуби боліти, або ясна кровоточити, то таку процедуру робити після кожного прийому їжі після попереднього полоскання теплою водою.

ПРИ ПЕЧІЇ часто говорять, що вона зумовлена підвищеною кислотністю шлункового соку і навіть дехто рекомендує пити соду. Це зовсім не так. В шлунку мусить бути сильно кисле середовище, щоб відбувався кислотний гідроліз їжі. Печія виникає тоді, коли сфінктер (клапан) який розділяє шлунок і стравохід, не спрацьовує і вміст шлунку відригується у стравохід, зумовлюючи печію. Для активізації того клапана необхідно випити великими ковтками підсоленої води, або положити кусочок солі під язик – 0,5- 1 грам.

ГАЙМОРИТ лікується шляхом інгаляції порожнини носа настоєм трави материнки звичайної, м'яти перечної, подорожника великого або середнього, підбілу звичайного, шавлії лікарської, фіалки триколірної, кореня лопуха великого, плодів брусніки.

ГЕМОРОЙ лікується шляхом обмивання ураженої частини тіла кожного разу холодною водою. Також бажано робити сидячі ванни з настоєм трав деревію, споришу, грициків, подорожника, кропиви 2-х домної, водяного перцю, кори крушини.

НИРКОКАМ'ЯНА ХВОРОБА проходить, якщо пити настій таких трав: спориш звичайний, фіалкатриколірна, хвощ польовий, чистотіл звичайний, чебрець звичайний, череда три роздільна, буркун жовтий, звіробій звичайний, кропива дводомна, материнка звичайна, квіти бузини чорної, липи, нагідок.

ЖОВЧОКА М'ЯНА ХВОРОБА лікується прийомом по ложці рафінованої, краще оливкової олії за 15-20 хвилин до їди, а також питтям настоєм трав таких як цмин пісковий, м'ята перцева, деревій звичайний, полин гіркий, бобівник трилистий, плоди коріандру посівного, плоди фенхеля звичайного.

Звичайно таких рецептів можна навести ще багато від більшості хвороб. На даний час в продажі та Інтернеті є достатня кількість інформації на цю тему. Було б бажання і сила волі боротися за своє здоров'я.

Всі ці шляхи догляду за своїм тілом і запобігання хвороб, а при їх виникненні і способи лікування доступними, дешевими і надійними методами не заперечують існування і офіційної, класичної медицини. Вона повинна зосереджувати увагу на профілактиці захворювань, діяти як медицина катастроф і нещасних випадків, при необхідному хірургічному втручанні в організм і в деяких інших випадках

Формування функціональної компетентності та професійного світогляду майбутніх педагогів у процесі фахової підготовки

*А.Л. Турчак, к.пед.н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Н.М. Токар,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*