

продуктів, активізує обмін речовин в організмі, нормалізує кишкову мікрофлору, сприяє виведенню з організму холестерину і продуктів розпаду.

**Ефірні олії** – легкі пахучі речовини, що виділяються рослинами. Із 400 000 рослин, які живуть на планеті, ефірні олії знаходяться у 2500 рослин. Ефіроолійні рослини застосовують як безпечні, бактеріцидні, антисептичні, протиглибні, відхаркувальні, “вітрогінні” засоби. Вони покращують роботу серця (камфора), стимулюють роботу травного тракту (поліні).

**Смоли** – речовини складної хімічної будови і за структурою подібні до ефірних олій. Смоли містяться в хвої, звіробії звичайному, імбирі, листках і бруньках берези, тополі гірської. У медицині смоли використовують для приготування пластрів, мазей, настоек. Жирні олії одержують з насіння олійних речовин. М'ятна, кмінна, корична, гвоздична та шавлієва олія сильні бактерицидні засоби проти патогенної кишкової флори. Рослинні олії містять ненасичені жирні кислоти – лінолеву, ліноленову, олеїнову, які з'єднуючись з холестерином виводяться з організму. Найцінніші властивості мають оливкова, соняшникова та кукурудзяна олії.

**Фітогормони.** Рослинні гормони впливають на організм людини так само, як тваринні гормони.

**Інсуліноподібні речовини** містяться в листя гірчиці, горіха волоського, козлятника лікарського, золототисячника звичайного, кропиви дводомної, лущиння квасолі, корені лопуха великого.

**Вітаміни** – група органічних сполук різноманітної природи, які обов'язкові для організму людини. Вони входять до складу абсолютно всіх клітин людського організму і посилюють стійкість людини проти інфекцій, запобігають передчасному старінню, нормалізують обмін речовин.

**Мінеральні солі** відіграють важливу роль в життєдіяльності організму людини, входять до складу клітин, міжклітинної рідини, забезпечують всі фізико-хімічні процеси в організмі. Мікроелементи беруть участь в утворенні вітамінів, ферментів, гормонів, регулюють біохімічні процеси в організмі.

**Органічні кислоти.** В рослинах багато жирних та ароматичних карбонових кислот, частину яких використовують в лікувальній практиці.

**Антибіотичні сполуки** виявлені у багатьох рослин. Фітонциди – особливо часнику, цибулі, цитрусових, редьці, хроні, черемсі, смородині – сильнодіючі антибіотики.

Існують певні правила та принципи фітотерапії.

#### Правила фітотерапії

1. Не починати лікування, не встановивши діагнозу.
2. Не починати лікування, не виявивши готовності людини сприймати рослинні препарати.
3. Використовувати фітопрепарати, які рекомендовані спеціалістами.
4. Використовувати динамічний контроль за ходом фітотерапії.
5. Поєднувати фітотерапію із дієтою.

#### Принципи фітотерапії

1. Індивідуалізація лікування.
2. Адекватність застосування фітопрепаратів.
3. Безперервність лікування.
4. Комплексність у підборі фітопрепаратів.
5. Послідовність у проведенні фітотерапії.

Природні харчові продукти рослинного походження, які ми споживаємо щоденно – один з елементів здорового харчування. Про величезну роль наших супутників – рослин, яких ми використовуємо як поживу в профілактиці та лікуванні багатьох захворювань ми знаємо дуже мало. Значне місце в переліку причин, які скорочують наше життя, займає недостатнє забезпечення організму овочами, фруктами та іншими рослинними продуктами – цими природними ліками. Рослини, які використовують при харчуванні містять великий набір вітамінів, вуглеводів, білків, жирів, ферментів, мінеральних, ароматичних та інших компонентів, які виконують важливу функцію в обміні речовин в організмі. Правильне, збалансоване харчування – це обов'язковий компонент здорового способу життя.

#### Література

1. Верхратський С. А. Історія медицини. – Київ: Вища школа, 1983. – 384 с.
2. Виноградова Т. А., Гагоєв Б. Н. И др. Практическая фитотерапия / М:Изд-во “Ексмо-Пресс”, СПб “Валери СПД”, 2001. – 640 с.
3. Куровський Ю. А. Скарбниця здоров'я. – К.: 1994. – 304 с.

В.М.Петлін

### ГАРМОНІЗОВАНА ЛЮДИНА – ОСНОВА ГАРМОНІЗОВАНОЇ ПРИРОДИ

Стаття присвячена проблемі взаємостосунків людини і оточуючого світу, енергоінформаційних процесів у Всесвіті.

Статья посвящена проблеме взаимоотношений человека и окружающего мира, энергоинформационных процессов Вселенной.

The article devoted to the problem of mutual relations man and environment and powermformational processes in the Universe.

В даній роботі під терміном „Людина” розуміється як окремий індивід, так і Людство в цілому. Гармонізація – надзвичайно місткий термін, який зовсім не є синонімом рівноваги. Це швидше всеохоплююча співтворчість як між окремими індивідами і їх групами, так і з оточуючим природним середовищем. Спів-

творчість не тільки сьогомоментна, а й динамічна, яка розвивається, і нарешті, еволюціонує, тобто співтворчість організаційна.

Сама людина – як індивід, надзвичайно складна система із колосальною різноманітністю речовинно-енергетичних та енергоінформаційних зв'язків і залежностей. При цьому енергоінформаційні залежності виступають в якості контролюючої основи для речовинноенергетичних. Ми на даний час ще не усвідомлюємо до кінця їх як структуруючу так і деструктивну роль не тільки для самої людини, але і для її середовища. Не останнє місце в цьому процесі займає здоровий спосіб життя людини. Під останнім якраз і розуміється її гармонізоване вписування у суспільне і природне оточення, а також раціональне внутрішнє функціонування.

Заняття оздоровчим спортом, дієта, загартовування дуже потрібні і корисні речі, але не менш важливим є стан влучно охарактеризований в останні роки як „екологія думок”. Про те, що думка матеріальна було доведено ще роботами К. Асіпової з лабораторії академіка Дев'ятова. Тобто наші думки створюють тонкоенергетичні утворення як наближеної, так і віддаленої дії. Згідно останнім науковим розробкам фізиків швидкість поширення енергоінформаційного випромінювання (а до таких і належать думки) практично миттєва на будь які великі відстані. Думаючи ми створюємо особливу тонкоенергетичну інформаційну субстанцію, що заповнює наш оточуючий простір. З повним правом можна говорити про існування у просторі Землі специфічної енергоінформаційної сфери, створеної думками людей. Якщо врахувати, що у фізичному світі крім закону збереження енергії є і закон збереження інформації, а остання контролює і коректує якщо не всі, то більшість фізичних явищ природи – людство в цілому і кожен індивід зокрема несе серйозну відповідальність за їх спрямованість.

За прикладами далеко ходити не треба. Давно підмітили, що більшість катастрофічних землетрусів припадає на райони Земної кулі в яких перед тим (або і під час того) відбувались значні військові, етнічні та інші подібні конфлікти. „Земля вчить нас катастрофами” і це далеко не риторичний вираз. „Помолись за здоров'я ворогів” і твоє здоров'я стане кращім. Варто згадати і практику життя бушменів у джунглях Африки. При зустрічі з хижаким вони не кидаються бігти, а посилають йому на зустріч мислепотік добра і любові. І пам'ятає Гумільова: „Тигри лизали потріскані п'яти немічному в'язню”.

В енергоінформаційних процесах діє закон притягання однополярних структур. Тобто негативна думка завжди притягує такі самі негативні енергії та інформації. Відповідно позитивна думка – додатні. Останні діють в напрямку структуризації системи і її гармонізаційного існування як у речовинноенергетичному, так і у енергоінформаційному середовищі.

Досліджуючи складні системи, вчені відкрили явище емерджентності, під яким розуміють властивості, якими володіє ціле і які відсутні у його складових. Так, наприклад, хімічні елементи з яких складається цукор не мають смаку, але їх поєднання дає солодкий смак. Те ж саме відбувається і у людському суспільстві. Поєднання людей у певні об'єднання на енергоінформаційному рівні створює таку структуру як егрегор. Останній здатний здійснювати коректуючий вплив на всю групу і на кожного представника

цієї групи зокрема. Егрегор має властивості пригнанні більшості членів групи, що його створили. От чому підсвідомо говорять про певні суспільні об'єднання, що це суцільне зло, або суцільно добро. Індивіду з іншим напрямком мислетворчості важко знаходитись у такій групі.

Але існує і інший бік медалі. Відомо, що егрегори мають структурно-ієрархічне підпорядкування. Тобто, наприклад, суспільна піраміда: сім'я, етнічна група, нація, держава, людство – ієрархічно взаємозв'язані. Більш складна структура здійснює коректуючий вплив на підпорядковану і у випадку їх інформаційної несумісності діє в напрямку її ліквідації, розструктурування. Таким чином, деструктивні егрегори приречені на знищення, а разом з ними одержують дестабілізуючі імпульси і індивіди, що їх створили.

Показана система зворотного зв'язку є сильно спрощеним прикладом. В реальності дані механізми регулювання процесів загальної організації природи і суспільства як її складової набагато складніші і ефективніші. Практично природа не залишає людини вибору. Або вона буде працювати в напрямку збільшення гармонізованого співіснування із своїм природним оточенням, або останнє буде діяти в напрямку знищення суспільства. Що, як не прикро, ми і спостерігаємо.

Наукова думка поступова перейшла з позиції „володаря природи” на позиції „конструктивного співіснування з нею”. На даний час стало зрозумілим, що наша планета, як надскладна цілісна система володіє надзвичайно потужними засобами саморегуляції. Прикладом може послужувати той факт, що за час існування Землі (близько 5 мільярдів років) сонячна активність збільшилась на 25%. Але це абсолютно не позначилось на такій характеристиці Землі – як температура поверхні. Вона залишилась сталою на протязі такого гігантського часу. Можна тільки уявити собі можливості Землі щодо внутрішнього саморегулювання. На даному фоні людство виглядає крихітною трісочкою у просторах бурхливого океану. Краще мандрувати з ним у одному ритмі і тоді „Океан” буде виступати у ролі коліски, а разом з тим, і дбайливої неньки.

Підсумовуючі сказане, необхідно зауважити, що людина сама собі вибирає шлях як сучасного існування так і подальшого розвитку. Напрямок два: або у деструктуровану безвихідь, або у гармонізоване співіснування. Шлях до останнього можливий лише через всеохоплюючий здоровий спосіб життя.

В.В. Пижов

## МЕТОДИКА ПЕРЕНАВЧАННЯ РАЦІОНАЛЬНІЙ ТЕХНІЦІ ПЛАВАННЯ

У статті проаналізовано багаторічний досвід досліджень і успішного використання народних термінів (1960-2002 рр.) для психологічної активізації плавців-самоуків при перенавчанні їх раціональній техніці плавання. Досліджено і прокласифіковано техніку плавців-самоуків („техніка, небезпечна для життя”, „техніка самомордування”, „кандидат в утопленики” і т.п.) і терміни найефективніші у перенавчанні з деякими методичними заходами („м'язова хвиля”, „діряве весло замість

руки”, „сам себе потопив”, „ніж замість руки-весла”, „замість риб'ячого хвоста-палка” і т.п.).

В статті проаналізований багаторічний досвід досліджень і успішного використання народних термінів (1960-2002 гг.) для психологической активизации пловцов-самоучек при переучивании их рациональной технике плавания.

Psychological aspect of use of people's terminology during accelerated retraining of swimmers without training to a rational methods of swimming. A