

# 10 народных способов оздоровления

Когда человек остро ощущает нехватку жизненной энергии, на помощь часто приходит народная медицина. У каждого народа свои рецепты.

## 1. Моржевание (Россия)

Несмотря на то что во всех северных странах имеются любители плавания в ледяной воде, именно в России моржевание стало не просто национальной забавой и любимым спортом, но и своеобразной религией оздоровления, достаточно вспомнить хотя бы последователей Порфирия Иванова. Церковь и официальная медицина всячески поддерживают моржующих: систематическое занятие зимним плаванием закаливает организм, усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, симптомы астмы и бессонницы.

## 2. Ушу (Китай)

Ушу — это общее название для всех видов боевых и оздоровительных искусств, существующих в Китае с незапамятных времен. Чэнь Гунчжэ, автор трактата "История китайского ушу", писал: "Овладевший системами ушу повышает защитные свойства организма, постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни, и тогда человеку не нужны целые горшки лекарств". Другое знаменитое достижение народной китайской медицины — иглоукалывание, которое сегодня признано и официальной западной наукой.

## 3. Уринотерапия (Индия)

В священных индуистских книгах и в зороастрийской "Авесте" индусам прямо предписывается употреблять мочу коров для профилактики и лечения различных болезней: "Это великий эликсир, она приятна для сердца, дарует силу ума и тела, дает долголетие. Устраняет все расстройства, связанные с кровообращением. Уравновешивает желчь, слизь и воздух". Современные индийские врачи не против: коровья моча действительно обладает антибактериальными свойствами. А в магазинах даже продается безалкогольный напиток на ее основе — индийский ответ кока-коле.

## 4. Лазание по канату (Греция)

Древние греки придумали не только Олимпийские игры, но и понятие лечебных видов спорта, главнейшим из которых они считали вовсе не бег трусцой и не гимнастику, а лазанье по канату. Знаменитый греческий врач Клаудиус Гелен писал: "Если кто-нибудь залезет по канату при помощи рук, как ребенок, так и гимнаст, становится сильным и здоровым". В Европе о канате вспомнили только в XVI веке и включили это упражнение в программу школьного обучения.

## 5. Танцы (Африка)

Гордость народа Конго — танец енгоза, который исполняется под барабаны току, локука, лунгунгу — это основа ритуальной культуры Африки. Опытный танцор в Праздник урожая может без остановки танцевать 12 часов, после чего ему никакие болячки не страшны. В Гамбии африканцы танцуют танец гумбе, в Бурунди — амаяя, в Анголе — буму. Общее у них одно: если больной человек вошел в круг танцующих, обратно он выйдет уже без всякой хвори.

## 6. Хаммам (Турция)

Турецкая баня, или хаммам, своим происхождением обязана римским термам, а вот название "хаммам" произошло от арабского слова "хам" — жарко. Сам пророк Мухаммед объявил поход в баню обязательным, говоря: "Тепло хаммама увеличивает плодovitость и здоровье". Впоследствии в Турции развилась особая банная медицина, основанная на использовании массажа, высокой влажности и специальных ароматических масел.

## 7. Чай мате (Америка)

В 1533 году за освобождение своего правителя Атауальпы инки принесли испанцам рекордный во всей мировой истории выкуп золотом и серебром — так началось европейское приобщение к сокровищам древнеамериканской культуры. О том золоте сегодня мало кто помнит, а вот другой дар инков — чай мате — стал любимым напитком во всем мире. Напиток, заваренный в специальной тыкке, по словам конкистадоров, помогал вернуть им душевное равновесие. И сегодня мате по-прежнему рекомендуют как средство от депрессии.

## 8. Окинавская диета (Япония)

Остров Окинава бьет все рекорды по количеству долгожителей. Секрет — в здоровой пище. Местный диалект даже содержит специальное слово для обозначения полезной еды — "кусуимун", и все островитяне знают, что самый надежный способ вылечиться — следить за своим рационом. Еда окинавцев низкокалорийна, состоит из местного салата, овощей и даров моря, богата углеводами. Она не только помогает поддерживать фигуру, но и предохраняет от болезней: среди окинавцев практически нет сердечников и онкобольных.

## 9. Витамины (США)

Американцы создали не только индустрию быстрого питания, но и индустрию быстрого излечения болезней. Именно в США началось массовое производство витаминов как добавок, позволяющих за короткий срок вернуть организм в нормальное состояние. Создателем первых БАДов считается американский химик Карл Ренборг, позднее сделавший бизнес на их производстве, а регулярное потребление в пищу аскорбиновой кислоты, вначале в США, а затем и в других странах, вдохновлено открытиями химика Лайнуса Полинга, дважды лауреата Нобелевской премии.

## 10. Виски (Шотландия)

Жившие на территории современной Шотландии кельты именовали виски "водой жизни". Этот живительный напиток производили в монастырях, в ограниченных дозах виски принимали внутрь при простуде, а в целях профилактики напиток использовали при лечении инфекционных заболеваний. Позже виски стали использовать как обеззараживающее средство во время хирургических операций. Сегодня медики рекомендуют употреблять виски в небольших дозах при лечении многих недугов — от бронхита до остеопороза.

Автор: Владимир Тихомиров    © Огонек    ЗДОРОВЬЕ, МИР    👁 3432    24.04.2012, 00:10    ↻ 456

URL: <https://babr24.com/?ADE=105088>    Bytes: 5372 / 5302    Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Владимир  
Тихомиров.**

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24\_link\_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)