

**ЧОУ ДО «ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО
ОБУЧЕНИЯ»**

Утверждена

приказом директора ЧОУ ДО «ЕШКО»
от 28 декабря 2021 г. № 51

Принята

решением УМС ЧОУ ДО «ЕШКО»
Протокол № 14 от 21 декабря 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

«Нетрадиционная медицина»*

**Набор обучающихся на курс и реализация программы для продолжающих обучение осуществляется в соответствии с приказом директора ЧОУ ДО «ЕШКО» №35 от 30.06.17 г.*

Курс разработан
Европейской школой корреспондентского обучения.

Белгород, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цели образовательного процесса

Программа заочного курса «Нетрадиционная медицина» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний и навыков в области использования здоровьесберегающих технологий, а также классических и нетрадиционных методов оздоровления (фитотерапия, ароматерапия, апитерапия, фототерапия, климатотерапия, рефлексотерапия, самомассаж, профилактика стрессов, здоровое питание и т.д.) для:

- поддержания физической активности, восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей;
- формирования навыков использования различных методик и техник оздоровления для укрепления собственного здоровья;
- предупреждения развития заболеваний и сохранения физического и психического здоровья;
- развития познавательных способностей и расширения кругозора;

1.2. Рекомендуемый возрастной и образовательный уровень

Курс ориентирован на взрослых. Наличие любого уровня медицинской подготовки повышает эффективность обучения.

1.3. Форма обучения на курсе: заочная.

1.4. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.

1.5. Дистанционные образовательные технологии, используемые для организации учебного процесса:

- кейс-технология (обучающимся предоставляются комплекты учебно-методических материалов для самостоятельного изучения);
- интернет-технологии (обучающимся предоставляется возможность выполнения и получения проверенных домашних работ через Интернет для осуществления текущего контроля знаний и контактов с преподавателем, а также возможность доступа к дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО в электронной среде).

1.6. Способ доставки учебных и методических материалов:

- корреспондентский (рассылка почтой): учебные журналы с бланками домашних работ и т.д.;
- через Интернет (пробный урок, программа курса, домашние работы, итоговый экзаменационный тест и т.д.).

1.7. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации (сдачи письменного заочного итогового экзамена):

- 18 месяцев в нормальном темпе обучения (освоение одного учебного журнала в месяц);
- 10 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение двух учебных журналов в месяц);
- 7 месяцев в ускоренном темпе обучения (освоение трех учебных журналов в месяц).

1.8. Общий объем учебной работы: 260 часов. Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ (256 часов) + выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста (нормативное время – 4 часа).

1.9. Рекомендуемое время изучения одного тематического блока (1 учебного журнала-модуля, содержащего 2 урока): 16 часов в месяц / 4 часа в неделю / не менее 30 минут в день.

1.10. Учебно-методическое обеспечение в рамках программного комплекта материалов курса:

– *Пробный урок* дает представление о системе обучения на курсе, методе подачи материала, содержании курса. Включает советы и рекомендации по организации эффективной работы над учебным материалом, фрагменты уроков курса, упражнения, образец выполнения домашнего задания. Предлагается в электронной версии, размещенной на сайте ЕШКО.

– *Учебные журналы-модули (общее количество учебных журналов – 16 / уроков – 32)* содержат теоретический материал, практические упражнения, методические рекомендации, домашние работы на бланках-вкладышах (общее количество домашних работ – 32). Учебный журнал с уроками 1–2 включает программу курса (содержание).

– *Письмо старшего преподавателя*, включающее методические рекомендации и разъяснения, касающиеся основных этапов организации учебного процесса. Предоставляется с уроками 1–2.

– *Итоговый экзаменационный тест* построен на материале всего курса, включает теоретическую и практическую части. Доступ предоставляется в Личном кабинете на сайте ЕШКО.

1.11. Дополнительное учебно-методическое обеспечение:

• **Возможность заказать в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями за дополнительную плату:**

– видеопрактикум ЕШКО на DVD: «Массаж» (51 мин.);

• **Возможность доступа к бесплатным дополнительным образовательным услугам и ресурсам ЕШКО** (вебинарам/архиву видеозаписей, Skype-консультациям и т.д.), предлагаемым к использованию посредством информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1.12. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения программного материала курса обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

– основные принципы фитотерапии, апитерапии, гомеопатии, диетологии, рефлексотерапии, климатотерапии, фототерапии, ароматерапии, диетотерапии и других методах нетрадиционного лечения, применяемых при различных заболеваниях; основные правила гигиены умственного труда и профилактики стрессов; основы рационального питания; виды массажа; основные приемы и техники самомассажа; объем и методы оказания доврачебной помощи;

УМЕТЬ:

– уметь осуществлять заготовку и хранение лекарственных растений, разрешенных к медицинскому применению; осуществлять приготовление фитопрепаратов и массажных масел в домашних условиях; оказывать первую доврачебную помощь при травмах, а также различных, внезапно развивающихся заболеваниях; использовать основные комплексы лечебной физкультуры; ориентироваться в возможностях применения существующих нетрадиционных методов оздоровления организма, дополняющих методы академической медицины;

ВЛАДЕТЬ:

– системными представлениями об основных задачах и методах нетрадиционной медицины, а также роли народной медицины в общей системе здравоохранения.

1.13. Форма и способ организации текущего контроля успеваемости

Качество усвоения учебного материала контролируется преподавателем поурочно путем проверки домашних работ, выполненных обучающимся. Домашние работы предоставляются на проверку по почте на печатных бланках или через Интернет. Оцениваются по пятибалльной шкале. Общее количество домашних работ, предусмотренных программой курса – 32.

1.14. Промежуточная аттестация

Проводится по результатам выполнения всех домашних работ, предусмотренных программой курса, по критерию «аттестован»/«неаттестован».

Обучающийся считается аттестованным, если минимальное значение среднего балла по результатам выполнения всех домашних работ курса, предусмотренных программой, соответствует оценке 3 (удовлетворительно).

Допуск к сдаче письменного заочного экзамена осуществляется на основании положительного результата промежуточной аттестации.

1.15. Форма итоговой аттестации

Обучение на курсе завершается обязательной итоговой аттестацией в форме письменного заочного экзамена (тестирования). Сдача итогового экзамена входит в нормативный срок освоения программы курса, выбранный обучающимся с учетом темпа обучения. Срок прохождения итоговой аттестации составляет не более 2-х месяцев.

Задания письменного заочного итогового экзамена предоставляются обучающемуся в виде итогового экзаменационного теста, охватывающего программу всего курса и включающего 2 части (теоретическую и практическую). По результатам выполнения теоретической и практической частей экзаменационного теста выставляется общая итоговая оценка.

Выпускникам, имеющим положительный результат итоговой аттестации, выдается Свидетельство ЕШКО, подтверждающее обучение на курсе, его окончание и успешную сдачу письменного заочного итогового экзамена с указанием полученной оценки и общего количества учебных часов.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество		Объем самостоятельной работы в часах	
		уроков	дом. работ	теоретическая часть	практическая часть
1	Особенности работы специалиста в области нетрадиционной медицины. Болезнь глазами больного. Как «строится» болезнь. Как предупредить болезнь? Сигналы SOS организма. Как не заболеть накануне праздников.	1 (ур.1)	1	5	11
2	Как мы устроены? Строение нашего организма. Умеете ли Вы лечиться?	1 (ур.2)	1		
3	Здоровое питание. Главные заповеди. Лечебная кулинария. Оксигенотерапия: кислородный коктейль.	1 (ур.3)	1	5	11
4	Азбука красоты и здоровья. Заботимся о фигуре. Каноны красоты. Растительная косметика. Похудеть – помолодеть.	1 (ур.4)	1		
5	Почему растения лечат? Биологически активные вещества лекарственных растений. Рациональная фитотерапия – способы приготовления настоев.	1 (ур.5)	1	5	11
6	Применение лекарственных растений в научной и народной медицине при различных заболеваниях.	1 (ур.6)	1		
7	Рефлексотерапия – воздействие на биологически активные точки нашего организма. Расположение основных рефлексных зон, методы воздействия на них. Сон на страже нашего здоровья. Сон – фабрика грез.	1 (ур.7)	1	5	11
8	Массаж. Из глубины веков. Магия прикосновений. Экзотические виды массажа.	1 (ур.8)	1		
9	Ритмы земных светил и их влияние на организм человека. Понятие метеозависимости и основы биоэнергетики. Светолечение (фототерапия). Методы лечения бессонницы.	1 (ур.9)	1	5	11
10	Биоритмы и здоровье. Стрессы и неврозы – болезни цивилизации. Почему они возникают и методы их лечения. Психотерапия и гипноз.	1 (ур.10)	1		

11	Климатотерапия. В чем сущность курортного лечения. Возможность проведения курортных процедур в домашних условиях. Лечение теплом: лечебные глины, торфы, парафинолечение. Лечебные грязи. Кому полезна сауна?	1 (ур.11)	1	5	11
12	Проблемы возраста – не спешите стареть! Лечебная физкультура, самомассаж и другие методы оздоровления. Магия камней.	1 (ур.12)	1		
13	Простудные заболевания и народная медицина. Этот коварный насморк. Природа лечит. Рецепты приготовления целебных коктейлей.	1 (ур.13)	1	5	11
14	Здоровье Вашего малыша. Параметры развития здорового ребенка, кормление, игрушки, причины плача и детские проблемы. Календарь прививок. «Звездные» мальчики и девочки.	1 (ур.14)	1		
15	Айюрведа – комплекс нетрадиционных методов оздоровления. Эликсир молодости. Витамины. Скрытая витаминная недостаточность. Диета по группам крови.	1 (ур.15)	1	5	11
16	Ароматерапия – лечение эфирными маслами. Ароматы Древнего Востока. Рефлексотерапия для повышения сопротивляемости организма.	1 (ур.16)	1		
17	Йога – эзотерика души. Как с помощью медитации постичь собственную сущность и привести свое сознание в состояние совершенной гармонии. Болевой синдром. Научитесь бороться с болью.	1 (ур.17)	1	4	12
18	Гимнастика для красоты и здоровья. Специальные гимнастические программы, которые помогут в лечении некоторых заболеваний и коррекции фигуры. Оздоровительный бег.	1 (ур.18)	1		
19	Восточная медицина. Памятка для тех, кто решил воспользоваться услугами «альтернативной медицины». Тибетский рецепт омоложения. Болезни суставов. Секреты сокотерапии.	1 (ур.19)	1	5	11
20	Жизнеопасные состояния. Методы оказания первой помощи. Чем можно помочь до приезда врача при шоке, травмах, сердечных приступах, ожогах, обморожениях. Закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.	1 (ур.20)	1		
21	Иридодиагностика – о чем говорят глаза. Актуальная проблема современности – гипертоническая болезнь на рубеже веков. Тренировка сосудов. Точечный массаж при гипертонической болезни.	1 (ур.21)	1	5	11
22	Чистка организма и заболевания желудочно-кишечного тракта. Знакомьтесь: средства для похудения. Теории оздоровления организма:	1 (ур.22)	1		

	Г. Шаталова, П. Дедман, П. Брег, Док. Блэкберн, Г. Шелтон, В. Караваев, Г.Малахов, М. Монтиньяк. Дисбактериоз.				
23	Апитерапия – лечение медом. Мед – лакомство и лекарство. Кому полезен мед? Диетотерапия – вегетарианство и раздельное питание. Диета при гипертонии и атеросклерозе. Лечебное голодание.	1 (ур.23)	1	5	11
24	Хромотерапия – теория лечения и символики цветов. Переутомление и точечный массаж. Бальнеотерапия – лечебные ванны и талассотерапия. Бишофит – панацея природы.	1 (ур.24)	1		
25	Лунный календарь. Доктор Зодиак – астрологическая предрасположенность к заболеваниям и полезные советы. Бронхиальная астма. Дыхательная гимнастика.	1 (ур.25)	1	5	11
26	Профилактика стрессов и душевное здоровье. Слабость и утомление. Гипотония. Гигиена умственного труда. О чем может рассказать почерк.	1 (ур.26)	1		
27	Проблемы цивилизации – вредные привычки и борьба с ними. Экспресс-диагностика содержания наркотиков. Если назначена химиотерапия. Анализ крови – как подготовиться к исследованию. Иммунитет – наш внутренний талисман.	1 (ур.27)	1	4	12
28	Лечебные программы массажа. Самомассаж. Техника приемов самомассажа. Приготовление массажных масел в традициях ароматерапии.	1 (ур.28)	1		
29	Гомеопатия и народная медицина. Сахарный диабет: правильное питание, оздоровительный массаж и лечебная гимнастика.	1 (ур.29)	1	4	12
30	Характеристика наиболее частых заболеваний, профилактика и объем возможной помощи в домашних условиях. Аллергия – стратегия и профилактика. Микромассаж в лечении аллергии.	1 (ур.30)	1		
31	Здоровье женщины. Гормоны счастья. Мир женских эмоций. Девять месяцев красоты. Основы контрацепции. 35 лет в Вашу пользу. Осенние вопросы элегантной женщины.	1 (ур.31)	1	4	12
32	Секс и здоровье. Ароматный допинг любви. Группа крови и сексуальная совместимость. Определение пола будущего ребенка. Здоровье мужчины.	1 (ур.32)	1		
Итого:		32	32	76	180
Выполнение заданий письменного заочного итогового экзаменационного теста					4
				ИТОГО: 260	

3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. График предоставления учебных материалов по выбору обучающегося:

- поэтапное (помесячное) получение учебных материалов в соответствии с выбранным темпом обучения;
- единократное получение полного комплекта учебных материалов курса.

3.2. Продолжительность обучения на курсе с учетом темпа обучения и срока прохождения итоговой аттестации:

- 18 месяцев – при нормальном темпе обучения (*освоение одного учебного журнала в месяц - 1/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	1	уроки 1-2	16
2 месяц	1	уроки 3-4	16
3 месяц	1	уроки 5-6	16
4 месяц	1	уроки 7-8	16
5 месяц	1	уроки 9-10	16
6 месяц	1	уроки 11-12	16
7 месяц	1	уроки 13-14	16
8 месяц	1	уроки 15-16	16
9 месяц	1	уроки 17-18	16
10 месяц	1	уроки 19-20	16
11 месяц	1	уроки 21-22	16
12 месяц	1	уроки 23-24	16
13 месяц	1	уроки 25-26	16
14 месяц	1	уроки 27-28	16
15 месяц	1	уроки 29-30	16
16 месяц	1 + экзаменационный тест	уроки 31-32	16
17 месяц 18 месяц	итоговая аттестация		4
ИТОГО:	16	32	260

- 10 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение двух учебных журналов в месяц - 2/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	2	уроки 1-4	32
2 месяц	2	уроки 5-8	32
3 месяц	2	уроки 9-12	32
4 месяц	2	уроки 13-16	32
5 месяц	2	уроки 17-20	32
6 месяц	2	уроки 21-24	32
7 месяц	2	уроки 25-28	32
8 месяц	2 + экзаменационный тест	уроки 29-32	32
9 месяц 10 месяц	итоговая аттестация		4
ИТОГО:	16	32	260

- 7 месяцев – при ускоренном темпе обучения (*освоение трех учебных журналов в месяц - 3/1*)

Месяц обучения	Кол-во учебных журналов	№№ уроков	Объем учебной работы в часах
1 месяц	3	уроки 1-6	48
2 месяц	3	уроки 7-12	48
3 месяц	3	уроки 13-18	48
4 месяц	3	уроки 19-24	48
5 месяц	3	уроки 25-30	48
6 месяц	1 + экзаменационный тест	уроки 31-32	16
7 месяц	итоговая аттестация		4
ИТОГО:	16	32	260

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4.1. Особенности работы специалиста в области нетрадиционной медицины. Болезнь глазами больного. Как «строится» болезнь. Как предупредить болезнь? Сигналы SOS организма. Как не заболеть накануне праздников.

Краткая история нетрадиционной медицины. Особенности нетрадиционной медицины. Способы определения состояния здоровья в нетрадиционной медицине. Клятва Гиппократата. Этика. Об оказании первой помощи. Две стороны болезни - внешняя и внутренняя. Типы реакций на болезни. Синдром становления болезни. Несколько простейших правил профилактики простуды и гриппа. *Домашняя работа.*

4.2. Как мы устроены? Строение нашего организма. Умеете ли Вы лечиться?

Нервная система. Система кровообращения. Строение сердца. Кровеносные сосуды. Система органов дыхания. Костно-мышечная система. Система органов пищеварения. Система органов выделения. Что такое психотерапевтическая атмосфера. *Домашняя работа.*

4.3. Здоровое питание. Главные заповеди. Лечебная кулинария. Оксигенотерапия: кислородный коктейль.

Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Особенности диагностики и коррекции витаминной недостаточности. Взаимодействие между витаминами и микроэлементами. Питьевой режим. Чай здоровью первый друг. Зеленый чай. Квас. Минеральные вещества и микроэлементы. Основные лечебные диеты. Лечебные свойства ягод. Как правильно приготовить кислородный коктейль. *Домашняя работа.*

4.4. Азбука красоты и здоровья. Заботимся о фигуре. Каноны красоты. Растительная косметика. Похудеть – помолодеть.

Современные направления эстетической медицины. Химический пилинг. Лазерная шлифовка. Армирование золотыми нитями. «Инъекции молодости». «Уколы красоты». Органическая красота. Положительные и отрицательные стороны натуральной косметики. Профессиональная косметика. Уход за кожей в зимнее время. Косметическая кухня летом. Маски для проблемной кожи. Молочная косметика. Типы телосложения: режим питания, диета, здоровье. Избыточный вес. Восемь правил для тех, кто решил похудеть. Разгрузочные дни. Можно ли лечить ожирение методом полного голодания? *Домашняя работа.*

4.5. Почему растения лечат? Биологически активные вещества лекарственных растений. Рациональная фитотерапия – способы приготовления настоев и отваров.

Фитотерапия Китая. Фитотерапия Тибета. Индийская фитотерапия. Арабская фитотерапия. Фитотерапия древних славян. Европейская фитотерапия. Алкалоиды. Гликозиды. Эфирные масла. Дубильные вещества. Этническое травничество. Чем отличается этническое травничество от классической фитотерапии? Настои и отвары. Способы переработки лекарственного растительного сырья. Процесс извлечения. Заготовка и хранение лекарственных растений. *Домашняя работа.*

4.6. Применение лекарственных растений в научной и народной медицине при различных заболеваниях.

Болезни обмена веществ. Ожирение. Подагра. Анемия. Заболевания верхних дыхательных путей простудного характера. Кашель. Гайморит. Заболевания кожи. Экзема. Гнойные поражения кожных покровов. Витилиго. Бородавки. Герпес. Народная медицина при онкологических заболеваниях. Простатит. Здоровье на стебельках (аир болотный, алоэ древовидное, алтей лекарственный, анис обыкновенный, береза повислая, боярышник кроваво-красный, бузина черная, валериана лекарственная, горец птичий, девясил высокий, дуб обыкновенный, душица, зверобой, крапива двудомная и т.д.). *Домашняя работа.*

4.7. Рефлексотерапия – воздействие на биологически активные точки нашего организма. Расположение основных рефлексных зон, методы воздействия на них. Сон на страже нашего здоровья. Сон – фабрика грез.

Преимущества рефлексотерапии. Структура системы энергоснабжения организма. Методы лечения в рефлексотерапии. Акупунктура. Акупрессура. Шиацу. Ритмы сна. Гимнастика перед сном. Акупрессура сна. *Домашняя работа.*

4.8. Массаж. Из глубины веков. Магия прикосновений. Экзотические виды массажа.

Возможности массажа. Гигиенические основы массажа. Оборудование массажного кабинета. Массажные средства. Техника приемов массажа. Профилактическая методика бесконтактного массажа. Практические возможности бесконтактного массажа. Висцеральная хиропрактика. Вакуумная рефлексотерапия. *Домашняя работа.*

4.9. Ритмы земных светил и их влияние на организм человека. Понятие метеозависимости и основы биоэнергетики. Светолечение (фототерапия). Методы лечения бессонницы.

Человек и луна. Метеозависимость. Атмосферный фронт и самочувствие. Метод гелеотерапии. Советы тем, кто страдает бессонницей. *Домашняя работа.*

4.10. Биоритмы и здоровье. Стрессы и неврозы – болезни цивилизации. Почему они возникают и методы их лечения. Психотерапия и гипноз.

Биологические часы нашего организма. Биоритмы и возраст. Биоритмы и работа. Диагностика стрессовых состояний. Механизмы развития неврозов. Настроение? Характер? Болезнь? Профилактика и лечение неврозов. Возможности гипноза. Аутогенная тренировка.

Домашняя работа.

4.11. Климатотерапия. В чем сущность курортного лечения. Возможность проведения курортных процедур в домашних условиях. Лечение теплом: лечебные глины, торфы, парафинолечение. Лечебные грязи. Кому полезна сауна?

Воздушные ванны. Водолечение. Правила проведения водолечебных процедур. Согревающий компресс. Холодный компресс. Влияние минеральных ванн и грязелечения на организм. Лечебные души. Тепловые физиотерапевтические процедуры. Ингаляционная терапия. Аэроионотерапия. Чтобы баня не причинила вреда. Как пользоваться парильней и сауной.

Домашняя работа.

4.12. Проблемы возраста – не спешите стареть! Лечебная физкультура, самомассаж и другие методы оздоровления. Магия камней.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики для мужчин и женщин после 55-60 лет. Восточная гимнастика против старения. Шариковый массажер. Как питаться тем, кому за 60. Литотерапия – наука о лечебном воздействии камней (селенит, жемчуг, кошачий глаз, янтарь, сердолик, нефрит, турмалин, александрит, жадеит). *Домашняя работа.*

4.13. Простудные заболевания и народная медицина. Этот коварный насморк. Природа лечит. Рецепты приготовления целебных коктейлей.

Лекарственные растения при простуде. Точечный массаж для профилактики ОРВИ. Методика воздействия на зоны акупунктуры точечным массажем. Лекарственные растения, применяемые в народной медицине при лечении ринита и гайморита. Нафталанотерапия. Лечение проростками семян. Целебные напитки: коктейль «Русский лес», напиток «Осенний луч», рябиновый чай, чай из первоцвета и зверобоя, квас с чабрецом. Жизненные советы для тех, кто не хочет болеть. *Домашняя работа.*

4.14. Здоровье Вашего малыша. Параметры развития здорового ребенка, кормление, игрушки, причины плача и детские проблемы. Календарь прививок. «Звездные» мальчики и девочки.

Как правильно купать ребенка. Как правильно подобрать игрушки для новорожденного. Что должен уметь ребенок в течение первого года жизни и старше. Что делать, если ребенок плачет. Почему некоторые дети ночью бодрствуют? Режим кормления грудного ребенка. Профилактическая вакцинация. Основные ошибки при лечении детей. Жизнеопасные состояния у детей. Острые респираторные заболевания у детей. Как ускорить выздоровление. Лечебная физкультура. Рецепты воспитания: «трудные дети», неженки, любимцы общества, маленькие взрослые. *Домашняя работа.*

4.15. Аюрведа – комплекс нетрадиционных методов оздоровления. Эликсир молодости. Витамины. Скрытая витаминная недостаточность. Диета по группам крови.

Система Аюрведы. Кому полезна Аюрведа? Нужно ли принимать витамины каждый год? Теория питания по группам крови: первая группа крови (охотники), вторая группа крови (земледельцы), третья группа крови (кочевники), четвертая группа крови (загадка).

Домашняя работа.

4.16. Ароматерапия – лечение эфирными маслами. Ароматы Древнего Востока. Рефлексотерапия для повышения сопротивляемости организма.

Способы применения эфирных масел. Правила подбора эфирных масел. Рекомендации по получению эфирного масла и ароматической воды в домашних условиях. Свадебные ароматы. Древние рецепты. Ароматные лекарства. Ароматы любви. Повышение общей сопротивляемости организма методом рефлексотерапии. *Домашняя работа.*

4.17. Йога – эзотерика души. Как с помощью медитации постигнуть собственную сущность и привести свое сознание в состояние совершенной гармонии. Болевой синдром. Научитесь бороться с болью.

Правила медитации. Варианты медитативной практики. Механизмы возникновения боли. Рецепты народной медицины, применяемые для снижения интенсивности хронических и спазматических болей. *Домашняя работа.*

4.18. Гимнастика для красоты и здоровья. Специальные гимнастические программы, которые помогут в лечении некоторых заболеваний и коррекции фигуры. Оздоровительный бег.

Косметическая гимнастика. Юношеский кифоз. Упражнения для укрепления мышц и брюшного пресса. Бронхиальная астма. Лечебная физкультура при бронхиальной астме. Реабилитация после инсульта. Гипотония. Комплексы упражнений при нарушении деятельности органов пищеварения и лечебная гимнастика для укрепления мышц тазового дна. Комплексы упражнений при плоскостопии. Бег трусцой как средство тренировки и оздоровления.

Домашняя работа.

4.19. Восточная медицина. Памятка для тех, кто решил воспользоваться услугами «альтернативной медицины». Тибетский рецепт омоложения. Болезни суставов. Секреты сокотерапии.

Рэйки. Как выбирать мануального терапевта. Гимнастика омоложения. Жизненные советы для тех, кто не хочет болеть. Амелотерапия и заболевания суставов. *Домашняя работа.*

4.20. Жизнеопасные состояния. Методы оказания первой помощи. Чем можно помочь до приезда врача при шоке, травмах, сердечных приступах, ожогах, обморожениях. Закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.

О первой помощи. Транспортировка пострадавшего. Бинтовые повязки. Чем можно помочь пострадавшему до приезда врача. Травмы. Переломы. Раны и кровотечения. Ожоги. Тепловой удар. Отморожение и замерзание. Обморок. Шок. Сотрясение головного мозга. Помощь в критических жизненных ситуациях. Как правильно делать наружный массаж сердца. Два способа проведения искусственного дыхания. *Домашняя работа.*

4.21. Иридодиагностика – о чем говорят глаза. Актуальная проблема современности – гипертоническая болезнь на рубеже веков. Тренировка сосудов. Точечный массаж при гипертонической болезни.

Основы иридодиагностики. Методики иридодиагностики. Правила измерения артериального давления. Группы риска. В чем опасность гипертонии. Гипертонический криз. Лечение гипертонии. Режим при гипертонической болезни для пожилых людей. Народная медицина при гипертонической болезни. Точечный массаж при патологии артериального давления (при повышенном артериальном давлении, при пониженном артериальном давлении).

Домашняя работа.

4.22. Чистка организма и заболевания желудочно-кишечного тракта. Знакомьтесь: средства для похудения. Теории оздоровления организма: Г. Шаталова, П. Дедман, П. Брег, Док. Блэкберн, Г. Шелтон, В.В. Караваев, Г. Малахов, М. Монтиньяк. Дисбактериоз.

Водная терапия. Методика лечения минеральными водами. Колон-гидротерапия. Показания к колон-гидротерапии. Достоинства и недостатки средств для похудения (наполнители, БА-Ды, гормоны, утилизаторы жира, средства для уменьшения аппетита, слабительные и мочегонные средства, ингибиторы жира). Три основных метода оздоровления человека, применяемых в современной натуропатии: фитотерапия, диетотерапия, лечение пищевыми добавками. Наиболее популярные теории оздоровления организма. Виды дисбактериоза. Как предупредить развитие дисбактериоза? *Домашняя работа.*

4.23. Апитерапия – лечение медом. Мед – лакомство и лекарство. Кому полезен мед? Диетотерапия – вегетарианство и раздельное питание. Диета при гипертонии и атеросклерозе. Лечебное голодание.

Пчелиный мед. Прополис. Маточное молочко (апилак). Разновидности вегетарианства. Основные принципы, достоинства и недостатки раздельного питания. Меню раздельного питания на 7 дней.

Особенности питания при гипертонической болезни. Редька – народный лекарь.

Домашняя работа.

4.24. Хромотерапия – теория лечения и символики цветов. Переутомление и точечный массаж. Бальнеотерапия – лечебные ванны и талассотерапия. Бишофит – панацея природы.

Цвет. Который мы выбираем. Исцеляющая сила цвета. Методы цветотерапии. Точечный массаж при общем утомлении. Точечный массаж при усталости ног. Хвойные ванны. Озокеритовые ванны. Современная талассотерапия – уникальный метод поддержания и восстановления здоровья. Ламинария. Фукус. Литотамния. Методика проведения талассотерапевтических лечебных обертываний. Для начинающих вегетарианцев (рецепты вегетарианского стола). *Домашняя работа.*

4.25. Лунный календарь. Доктор Зодиак – астрологическая предрасположенность к заболеваниям и полезные советы. Бронхиальная астма. Дыхательная гимнастика.

Предрасположенность к развитию заболеваний у представителей различных знаков Зодиака. Бронхиальная астма сегодня. Самомассаж. Лечебная гимнастика для страдающих бронхиальной астмой. Фитотерапия. Позиционный дренаж. *Домашняя работа.*

4.26. Профилактика стрессов и душевное здоровье. Слабость и утомление. Гипотония. Гигиена умственного труда. О чем может рассказать почерк.

Методы устранения усталости и утомления. Средства общего воздействия. Восстановительные средства после нервных перегрузок. Что нужно знать страдающим гипотонией. Нервная система и умственная деятельность. Роль эмоций в умственной деятельности. Сохранение работоспособности и профилактика переутомления. Культура умственного труда. Гимнастика для сосудов головного мозга. Что такое графология. История графологии.

Домашняя работа.

4.27. Проблемы цивилизации – вредные привычки и борьба с ними. Экспресс-диагностика содержания наркотиков. Если назначена химиотерапия. Анализ крови – как подготовиться к исследованию. Иммуитет – наш внутренний талисман.

Влияние на организм алкоголя, никотина, наркотических веществ. Виды алкогольных интоксикаций. 20 советов для тех, кто хочет бросить курить. Особенности питания во время химиотерапии. Правила подготовки к клиническим исследованиям крови. Зачем нам нужен иммунитет? Виды иммунитета. Основные виды иммунопатологических синдромов.

Домашняя работа.

4.28. Лечебные программы массажа. Самомассаж. Техника приемов самомассажа. Приготовление массажных масел в традициях ароматерапии.

Физиологическое действие самомассажа. Гигиенические требования к процедуре самомассажа. Самомассаж лица, головы и шеи. Самомассаж груди и спины. Самомассаж ног. Самомассаж рук. Самомассаж мышц плеча. Самомассаж грудной клетки. Самомассаж живота. Самомассаж и лечебные упражнения при пониженном артериальном давлении и вегетососудистой дистонии. Самомассаж для пожилых. Рецепты сложных составов для массажа. Рекомендации по применению эфирных масел при массаже. Общие принципы проведения массажа и самомассажа с использованием эфирных масел. *Домашняя работа.*

4.29. Гомеопатия и народная медицина. Сахарный диабет: правильное питание, оздоровительный массаж и лечебная гимнастика.

История гомеопатии. Три принципа гомеопатии. Секрет составления и технологии гомеопатических препаратов. Жидкие лекарственные формы. Твердые лекарственные формы. Мягкие лекарственные формы. Диабетическая ретинопатия. Неотложные состояния при сахарном диабете. Питание при сахарном диабете. Лечебная физкультура и самомассаж при сахарном диабете. *Домашняя работа.*

4.30. Характеристика наиболее частых заболеваний, профилактика и объем возможной помощи в домашних условиях. Аллергия – стратегия и профилактика. Микромассаж в лечении аллергии.

Ревматизм, ревматоидный артрит и другие заболевания суставов. Рецепты народной медицины при ангине и простудных заболеваниях. Бронхит. Пневмония. Лечебная гимнастика и самомассаж при гнойных заболеваниях легких. Гигиена больного. Механизм развития аллергической реакции. Что такое бронхоспазм? Аутоиммунные реакции. Пищевая аллергия. Основные пищевые аллергены. Поллинозы. Профилактический микромассаж. Общий противоаллергический массаж. Микромассаж при аллергическом насморке, отеке лица, кожном зуде.

Домашняя работа.

4.31. Здоровье женщины. Гормоны счастья. Мир женских эмоций. Девять месяцев красоты. Основы контрацепции. 35 лет в Вашу пользу. Осенние вопросы элегантной женщины.

Маммография. Комплекс ранней диагностики. Мастопатия. Скажите «нет» вампиру времени! Время «Ч». Хронофаги. Предупреждение нежелательной беременности гормональными средствами. Ритмический метод предупреждения беременности. Осенние вопросы элегантной женщины. *Домашняя работа.*

4.32. Секс и здоровье. Ароматный допинг любви. Группа крови и сексуальная совместимость. Определение пола будущего ребенка. Здоровье мужчины.

Биохимические аспекты инстинкта продолжения рода. Как научиться определять сексуальную совместимость исходя из групп крови. Несколько рецептов для приготовления «ароматов любви». Древнекитайская система определения пола будущего ребенка по возрасту матери и месяцу зачатия. Бесплодие у мужчин. Кодирование-жизнь под запретом. Посещение больного. Этика посещений. *Домашняя работа.*

ПРИМЕЧАНИЕ: структура каждого тематического блока включает в себя теоретический материал, практические и домашние задания.

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ

5.1. Видеопрактикум «Массаж» – Москва: ООО «КМВ – 98», 2015. ЕШКО, 2015. Электрон. опт. диск (DVD).

5.2. Курс ЕШКО «Массаж». 32 урока. – Белгород: ЕШКО, 2022. – 1280с.