

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра медико-біологічних дисциплін

**08-03-29М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни  
**«Нетрадиційні засоби оздоровлення»**  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано науково-методичною  
радою з якості ННІ охорони здоров'я  
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Методичні вказівки до виконання практичних робіт з навчальної дисципліни «Нетрадиційні засоби оздоровлення» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Григус І. М., Гуцман С. В. – Рівне : НУВГП, 2022. – 27 с.

Укладачі: Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор; Сергій Володимирович Гуцман, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск: Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, в.о. завідувача кафедри медико-біологічних дисциплін.

Гарант ОПП: Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© І. М. Григус, С. В. Гуцман, 2022  
© НУВГП, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
Практичне заняття № 1.	
Нетрадиційні засоби оздоровлення в Україні.	7
Практичне заняття № 2.	
Основні гомеопатичні симптоми при різних захворюваннях.	7
Практичне заняття № 3.	
Застосування продуктів бджільництва в комплексному лікуванні.	8
Практичне заняття № 4.	
Види та умови проведення рефлексотерапії.	9
Практичне заняття № 5.	
Рефлексодіагностування за методом Фолля, Накатані та Акабане.	10
Практичне заняття № 6.	
Техніка аурікулодіагностики та аурікулотерапії.	11
Практичне заняття № 7.	
Екстрасенсорна діагностика та медична біолокація. Принципи біоенергокорекції.	12
Практичне заняття № 8.	
Аутогенне тренування.	13
Практичне заняття № 9.	
Нейрофізіологічні основи кольоротерапії.	14
Практичне заняття № 10.	
Пульсова діагностика.	15
Практичне заняття № 11.	
Організація груп оздоровлення за системою Норбекова.	16
Практичне заняття № 12.	
Система здоров'я Ніші.	16
Практичне заняття № 13.	
Методика, технічні прийоми Рейкі при найпоширеніших відхиленнях.	17
Практичне заняття № 14.	
Методика та процедура проведення іридодіагностики.	18
Практичне заняття № 15.	
Су-Джок терапія.	19
Практичне заняття № 16.	
Організм та біоритми, динаміка біоритмів.	20

Практичне заняття № 17.	
Астронатуропатія: засоби лікування для різних астрологічних знаків.	21
Практичне заняття № 18.	
Профілактичне та лікувальне значення очищення організму людини.	22
Практичне заняття № 19.	
Методики проведення ароматерапії.	23
Практичне заняття № 20.	
Енотерапія.	24
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	26
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	27

## ВСТУП

Методичні вказівки навчальної дисципліни «Нетрадиційні засоби оздоровлення» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Нетрадиційні засоби оздоровлення є дисципліною, що дозволяє розширити діапазон володіння терапевтично-оздоровчими методиками за рахунок нетрадиційної медицини з розумінням її місця та ролі в профілактичному процесі. На теперішній час учені практично всіх країн світу дійшли до однозначного висновку: природні, натуральні методи і способи лікування та оздоровлення, здебільшого, не тільки не поступаються за своєю ефективністю впливу на органи і тканини фармакотерапевтичним препаратам, але і за деякими показниками перевершують їх. До того ж, як правило, вони не мають серйозних побічних ефектів. Можна стверджувати, що останніми роками в усьому світі стрімко зростає зацікавлення нетрадиційними методами оздоровлення людини.

Мета викладання дисципліни – сприяти засвоєнню інтегральних професійних підходів у комплексній фізичній підготовці, зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Цільові завдання вивчення дисципліни: створення умов для оволодіння студентами основних понять нетрадиційної медицини, для засвоєння альтернативних методик, засобів, форм та методів, що можуть бути професійно використані майбутніми фахівцями з фізичної культури та спорту.

**РОЗДІЛ 1.**  
**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Нетрадиційні засоби оздоровлення в Україні.	2
2	<b>Тема 2.</b> Основні гомеопатичні симптоми при різних захворюваннях.	2
3	<b>Тема 3.</b> Застосування продуктів бджільництва в комплексному лікуванні.	2
4	<b>Тема 4.</b> Види та умови проведення рефлексотерапії.	2
5	<b>Тема 5.</b> Рефлексодіагностування за методом Фолля, Накатані та Акабане.	2
6	<b>Тема 6.</b> Техніка аурікулодіагностики та аурікулотерапії.	2
7	<b>Тема 7.</b> Екстрасенсорна діагностика та медична біолокація. Принципи біоенергокорекції.	2
8	<b>Тема 8.</b> Аутогенне тренування.	2
9	<b>Тема 9.</b> Нейрофізіологічні основи кольоротерапії.	2
10	<b>Тема 10.</b> Пульсова діагностика.	2
11	<b>Тема 11.</b> Організація груп оздоровлення за системою Норбекова.	2
12	<b>Тема 12.</b> Система здоров'я Ніші.	2
13	<b>Тема 13.</b> Методика, технічні прийоми Рейкі при найпоширеніших відхиленнях.	2
14	<b>Тема 14.</b> Методика та процедура проведення іридодіагностики.	2
15	<b>Тема 15.</b> Су-Джок терапія.	2
16	<b>Тема 16.</b> Організм та біоритми, динаміка біоритмів.	2
17	<b>Тема 17.</b> Астронатуропатія: засоби лікування для різних астрологічних знаків.	2
18	<b>Тема 18.</b> Профілактичне та лікувальне значення очищення організму людини.	2
19	<b>Тема 19.</b> Методики проведення ароматерапії.	2
20	<b>Тема 20.</b> Енотерапія.	2
	<b>Разом</b>	<b>40</b>

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

**Тема: Нетрадиційні засоби оздоровлення в Україні.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити основні нетрадиційні засоби оздоровлення.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення».
2. Ознайомитися із історією методів та способів лікування нетрадиційними засобами.
3. З'ясувати основні нетрадиційні засоби.

#### *Короткий виклад теми*

Нетрадиційна (народна) медицина - це сума всіх знань і практичних методів, що застосовуються для діагностики, профілактики й ліквідації порушень фізичної і психічної рівноваги, які ґрунтуються винятково на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління як в усній, так і в письмовій формі. Останніми роками в усьому світі стрімко зростає зацікавлення нетрадиційними методами оздоровлення людини.

Нетрадиційні методи оздоровлення поєднують у собі способи народного лікування і стародавнього цілительства, що базуються на знаннях нетрадиційної медицини; лікування за допомогою натуральних препаратів, виготовлених без використання синтетичних компонентів, антибіотиків і гормонів.

Основні нетрадиційні методи оздоровлення: суждок, рефлексотерапія, каппо, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація, нетрадиційні оздоровчі системи, ароматерапія, літотерапія, водолікування, фітотерапія, апітерапія, гірудотерапія, каністерапія, іпотерапія та ін.

#### *Питання для модульного контролю:*

1. Історія появи методів та способів лікування нетрадиційними засобами.
2. Проблеми та переваги нетрадиційних методів оздоровлення.
3. Характеристика основних нетрадиційних методів оздоровлення.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

**Тема: Основні гомеопатичні симптоми при різних захворюваннях.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити гомеопатичні симптоми при різних захворюваннях.

**Завдання:**

1. Визначте поняття «гомеопатія, гомеопатичний препарат».
2. З'ясуйте теоретичні основи гомеопатії.
3. Ознайомитись із технологією виготовлення гомеопатичних препаратів при різних захворюваннях.

### ***Короткий виклад теми***

Гомеопатія - це наука про методи лікування хворих гомеопатичними лікарськими засобами. Гомеопатичними лікарськими засобами називають ліки, які виробляються відповідно до принципів гомеопатичної фармації і застосовують за принципами гомеопатичної терапії.

Гомеопатична терапія враховує і абсолютизує сукупність властивостей хворої людини, що зумовлюють її індивідуальність: дані про етіологію та патогенез усіх захворювань, які пацієнт переносив упродовж свого життя, його конституційні та психологічні характеристики тощо. Гомеопатичне лікування однакових патологічних процесів у різних хворих може кардинально відрізнятись, оскільки відповідає не основним характеристикам хвороби, а особливостям організму хворого. Основним принципом терапії у гомеопатії є *“similia similibus curantur”* (подібне лікується подібним). Він полягає у тому, що речовини, застосовані у токсичній дозі, викликають в організмі здорової людини симптоми, подібні до симптомів деяких захворювань. Симптоми, які беруть до уваги гомеопати, можуть бути патогномонічними та індивідуальними, загальними та місцевими, психічними та соматичними.

Сировиною для виготовлення гомеопатичних препаратів можуть бути речовини рослинного, мінерального, тваринного, мікробного походження, фізіологічні та патологічні виділення тварин і людини. З цієї сировини готують гомеопатичні матричні настойки (тинктури) і розчини шляхом пресування соків рослин, водних або спиртових витяжок із свіжих або висушених рослин, тканин і органів.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «гомеопатія, гомеопатичний препарат».
2. Теоретичні основи гомеопатії.
3. Технологія виготовлення гомеопатичних препаратів при різних захворюваннях.

## **ПРАКТИЧЕНЕ ЗАНЯТТЯ № 3**

**Тема: Застосування продуктів бджільництва в комплексному лікуванні.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити застосування продуктів бджільництва в комплексному лікуванні.

**Завдання:**



1. Визначити поняття «апітерапія».
2. Ознайомитися із продуктами бджільництва, які використовують для профілактики та реабілітації.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки апітерапії.

### ***Короткий виклад теми***

Апітерапія - альтернативний метод медицини, в якому для профілактики та лікування хвороб використовуються лікування бджолами. Це не тільки застосування укусу для допомоги у рятуванні від причин захворювань а й бджолині продукти - мед, пилок, прополіс, маточне молочко, віск, перга та бджолина отрута.

Продукти бджільництва є дуже корисними, вони мають велику кількість вітамінів та мінеральних речовин, володіють антибактеріальними, противірусними, імуностимулюючими властивостями.

Правильно підібрана схема бджоложалювання допомагає боротися з такими недугами, як хвороби нервової системи, у тому числі остеохондрози, невралгії, протрузії та грижі, склероз, неврити, хвороба Паркінсона, ДЦП та багато інших. Апітоксінотерапія проводиться курсами, тривалість кожного з яких становить 2-4 тижні.

Справжнім відкриттям у народній медицині став сон на вуликах - процедура, що має надзвичайно цілющу дію на весь організм, зміцнює нервову систему, та допомагає позбутися від стресів.

Бджолині продукти можуть бути корисні, але за кількох умов. По-перше, важливо бути впевненим, що людина не має алергії на такі продукти. По-друге, варто зважати на потенційні ризики від їхнього використання.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «апітерапія».
2. Продуктами бджільництва, які використовують для профілактики та реабілітації.
3. Переваги та недоліки апітерапії.

## **ПРАКТИЧЕНЕ ЗАНЯТТЯ № 4**

### **Тема: Види та умови проведення рефлексотерапії.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити види та умови проведення рефлексотерапії.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «рефлексотерапія».
2. Ознайомитись із видами та умовами проведення рефлексотерапії.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки проведення рефлексотерапії.

### ***Короткий виклад теми***

Рефлексотерапія – це вплив на активні точки тіла людини. Подібна процедура може застосовуватися з лікувальною та профілактичною метою. Для її проведення використовуються спеціальні голки, електрострум з низьким вольтажем та лазерні промені. Існує лікування методом рефлексотерапії за допомогою металевих кульок, пластин, сигарет із гіркою полину і каменів.

Використовуючи той чи інший вид рефлексотерапії спостерігається дія на нервові центри, що розташовуються в кіркових та в підкіркових ділянках головного й спинного мозку. Як наслідок це призводить до поліпшення кровопостачання в проблемній зоні та відновлення нормального функціонування органів. Дуже часто традиційну теорію рефлексотерапії поєднують з енергетичним балансом. Відповідно якщо виникає зменшення рівня чи навпаки надлишок енергії в організмі - виникає біль. При відновленні балансу шляхом впливу рефлексотерапії больові відчуття зникають.

Рефлексотерапія - один із найсучасніших напрямів у офіційній медицині, хоча, наприклад, в Китаї таке лікування використовується вже кілька століть поспіль. Завдання РТ в реабілітаційному процесі:

- відновлення та покращенні функції опорно-рухової системи;
- корекція розладів мовлення;
- покращення інтелектуальних та мнестичних функцій.

#### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «рефлексотерапія».
2. Види та умови проведення рефлексотерапії.
3. Переваги та недоліки рефлексотерапії.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5**

#### **Тема: Рефлексодіагностування за методом Фолля, Накатані та Акабане.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити рефлексодіагностування за методом Фолля, Накатані та Акабане.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «рефлексодіагностування».
2. Ознайомитися із методом Фолля, Накатані та Акабане.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки проведення рефлексодіагностування.

#### ***Короткий виклад теми***

В сучасній медицині базовими методами діагностики функціонального стану людини є методи Р. Фолля, Е. Накатані і К. Акабане. Всі методи акупунктурної діагностики засновані на тому, що біологічно активні точки мають значення ряду фізичних характеристик, що сильно відрізняються від

навколишніх тканин. З усіх параметрів найбільш доступні для спостереження є зміни температури і провідності біологічно активних точок.

Методологія Фолля побудована на злитті основ класичної китайської акупунктури, гомеопатії і сучасних емпіричних концепцій у фізиці. Акабане довів, що патологія любого органу призведе до змін фізичних властивостей відповідного меридіану. Це виявляється у зміні чутливості його кінцевих точок. Тобто, за наявності патології з однієї сторони, нормочутливість кінцевих точок меридіанів буде різною. Метод Накатані ґрунтується на вимірюванні електрошкірного опору в репрезентативних точках, розміщених на 12 класичних меридіанах.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «рефлексодіагностування».
2. Методи Фолля, Накатані. Тест Акабане.
3. Переваги та недоліки проведення рефлексодіагностування.

## **ПРАКТИЧЕНЕ ЗАНЯТТЯ № 6**

### **Тема: Техніка аурікулодіагностики та аурікулотерапії.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити техніки аурікулодіагностики та аурікулотерапії.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «аурікулодіагностика» та «аурікулотерапія».
2. Ознайомитися із техніками аурікулодіагностики та аурікулотерапії.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки аурікулодіагностики та аурікулотерапії.

#### ***Короткий виклад теми***

Аурікулотерапія - це природна терапія, яка складається із стимуляції точок у вухах, і тому дуже схожа на акупунктуру. Згідно аурікулотерапії, тіло людини може бути представлене у вусі, у формі плода, і, отже, кожна точка відноситься до певного органу. Таким чином, коли цей момент стимулюється, можна лікувати проблеми або полегшувати симптоми в тому самому органі.

У здорової людини біологічно активні точки на вушній раковині залишаються безболісними, допоки не виникне патологічний процес в організмі. У разі гострого патологічного процесу точка стає болючою при пальпації, іноді виникають спонтанні болі, почервоніння шкіри; при хронічних процесах спостерігають болючість при пальпації, лущення шкіри у проекції точки, можуть утворюватися рубці; змінюється також електропровідність шкіри. При нормалізації функції органа патологічні прояви з боку точки зникають, вона стає безболісною. Ці особливості біологічно активних точок вушної раковини використовують при аурікулодіагностиці.

Аурікулотерапія призначена для лікування:

• біль, наприклад, від розтягнення зв'язок, контрактур або розтягнення м'язів;

• ревматичні, респіраторні, серцеві, сечовивідні, травні, гормональні проблеми, такі як ожиріння, анорексія або захворювання щитовидної залози, та психологічні проблеми, такі як тривога або депресія.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «аурикулодіагностика» та «аурикулотерапія».
2. Техніки аурикулодіагностики та аурикулотерапії.
3. Переваги та недоліки аурикулодіагностики та аурикулотерапії.

## **ПРАКТИЧЕНЕ ЗАНЯТТЯ № 7**

### **Тема: Екстрасенсорна діагностика та медична біолокація. Принципи біоенергокорекції.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості екстрасенсорної діагностики, медичної біолокації та біоенергокорекції.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «екстрасенсорна діагностика», «медична біолокація» та «біоенергокорекція».
2. Ознайомитися із особливостями екстрасенсорної діагностики, медичної біолокації та принципами біоенергокорекції.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки екстрасенсорної діагностики, медичної біолокації та біоенергокорекції.

### ***Короткий виклад теми***

Людина – унікальна біоенергосистема, що здатна випромінювати та сприймати різні види енергії. Найбільш інформаційно доступні - електромагнітні спектри коливань. У кожного органу і тканини свій спектр коливань і будь-які відхилення спричиняють порушення загального стану саморегулюючої системи. В основному вивчення екстрасенсорикою ведеться навколо проблем діагностики та лікування хвороб, провідників і носіїв екстрасенсорної інформації, тобто фізичних полів і мікрочасток, а «космо» і «біо» в поясненні феноменів екстрасенсорикою спрямовуються в глибини Всесвіту.

Біолокація – це методика, що дозволяє людині за допомогою індикатора – рамки або маятника визначати наявність будь-яких предметів або об'єктів в просторі, а також отримувати відповіді з рівня інформаційного поля. Біолокація – це нормальна внутрішня потреба людини у вивченні самої себе. Така сама нормальна потреба, як самовдосконалення чи самоусвідомлення. Біолокацію здійснюють шляхом сприймання зовнішніх сигналів поверхнею тіла або спеціальними органами відчуттів (зір, смак, слух, рівновага тощо). Вчені створили системи біоенергоконтролю, за якими можна контролювати стан

здоров'я та окремих органів і систем, уточнити, які збудники і паразити присутні в цьому органі, а також впливати на збудники і оздоровлювати органи і організм у цілому, в тому числі для домашнього користування.

***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «екстрасенсорна діагностика», «медична біолокація» та «біоенергокорекція»
2. Особливості екстрасенсорної діагностики, медичної біолокації та біоенергокорекції.
3. Переваги та недоліки екстрасенсорної діагностики, медичної біолокації та біоенергокорекції.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8**

**Тема: Аутогенне тренування.**

***Мета:*** з'ясувати та вивчити особливості аутогенного тренування.

***Завдання:***

1. Визначити поняття «аутогенне тренування».
2. Ознайомитися із особливостями аутогенного тренування.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки аутогенного тренування.

***Короткий виклад теми***

Одним із джерел зародження ідеї аутогенних тренувань стала давньоіндійська система йогів. Накопичений ними досвід свідчить про тісний взаємозв'язок духовного та фізичного стану людини, а також про можливість за допомогою спеціальних фізичних прийомів і самонавіювання впливати на психіку і фізіологічні функції організму. У даний час аутогенне тренування одержало широке поширення як ефективний метод лікування та профілактики різного роду неврозів і функціональних порушень в організмі.

В аутогенних тренуваннях використовуються три основні шляхи впливу на стан нервової системи. Аутогенне тренування складається із семи вправ, що послідовно розучуються. Кожна вправа допускає вплив на визначену систему органів або орган. Успішне застосування аутогенних тренувань потребує від людини попереднього вироблення певних психічних і фізичних навичок, що представляють собою своєрідну абетку аутотренінгу, що включає керування увагою, оперування почуттєвими образами, словесні навіювання, регуляцію м'язового тону й керування ритмом подиху.

У процесі виконання вправ аутогенного тренування мінімізуються енерговитрати на підтримку м'язового тону, виключаються з роботи ділянки мозку, що відповідають за усвідомлене відображення навколишнього світу, інтенсивно протікають травні процеси, що в сукупності веде до найбільш швидкого відпочинку і складає основу ефекту «відновлення».

***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «аутогенне тренування».
2. Особливості аутогенного тренування.
3. Переваги та недоліки аутогенного тренування.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9**

### **Тема: Нейрофізіологічні основи кольоротерапії.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості нейрофізіологічних основ кольоротерапії.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «кольоротерапія».
2. Ознайомитися із особливостями нейрофізіологічних основ кольоротерапії.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки кольоротерапії.

#### ***Короткий виклад теми***

Кольоротерапія - це медичний напрямок, що використовує вплив колірної гама на психоемоційний стан людини, на його самопочуття. Хромотерапевти стверджують, що можуть використовувати світло у формі кольору, щоб збалансувати «енергію», якої не вистачає тілу людини, чи то на фізичному, емоційному, духовному чи ж ментальному рівнях, через цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини; активізація кольором діяльності органів і систем; метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Основою кольоротерапії є асоціативне сприйняття кольору людиною, як генетично обумовлене (по типу безумовних рефлексів), так і придбане в процесі життєдіяльності у вигляді умовних рефлексів і психоемоційних асоціацій. Дослідження, проведені Люшером і іншими вченими, довели: кольору здатні змінювати параметри стану людини, впливати на емоційно-психічну сферу і самопочуття. Наприклад, яскраво-червоний колір збільшує частоту пульсу, дихання, артеріальний тиск і в цілому діє збудливо. Помаранчевий викликає почуття радості і благополуччя, жовтий - найоптимістичніший колір, він створює веселий, піднесений настрій, допомагає сконцентрувати увагу. Зелений освіжає, заспокоїливо. Блакитний і синій кольори викликають відчуття прохолоди і заспокоюють, причому більшою мірою, ніж зелений. Фіолетовий надає розслаблюючу дію на психіку. Створюється враження, що людська психіка, слідує вздовж спектра від червоного до фіолетового, проходить всю гаму емоцій. З'ясувалося, що мова фарб універсальний, він сприймається однаково незалежно від національної приналежності та культури.

#### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «кольоротерапія».
2. Особливості нейрофізіологічних основ кольоротерапії.

3. Переваги та недоліки кольоротерапії.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10**

**Тема: Пульсова діагностика.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості пульсової діагностики.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «пульсова діагностика».
2. Ознайомитися із особливостями пульсової діагностики.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки пульсової діагностики.

### ***Короткий виклад теми***

Пульс є биттям життя або ритмічним рухом енергії та інформації, що зв'язує клітини в єдиний організм. Характер пульсу відображає стан окремих органів і організму в цілому, а також фізичний і психічний стан здоров'я. Порушення рівноваги в роботі організму, здатні привести до захворювання, виявляються в пульсі на самих ранніх стадіях. Ці порушення можна скорегувати і тим самим запобігти хворобі.

За характеристиками пульсових хвиль, знятих в різних точках визначають функціональний стан основних систем організму: (дихальної, травної, сечостатевої та т.д.). Співставляючи характеристики пульсів різних систем організму, судять про особливості взаємодії органів і систем між собою, сумарних параметрах роботи організму в цілому, аналізують основні показники здоров'я людини.

Важлива особливість методу в тому, що він дає можливість визначити стан функціональної активності всіх органів і систем, а також оцінити ресурси кожної функціональної системи організму.

Крім того, метод дає можливість визначити рівень здоров'я людини, його функціональні резерви, а також судити про фізіологічний, емоційному і психологічному балансі.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «пульсова діагностика».
2. Особливості пульсової діагностики.
3. Переваги та недоліки пульсової діагностики.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11**

**Тема: Організація груп оздоровлення за системою Норбекова.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості організації груп оздоровлення за системою Норбекова.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «система Норбекова».
2. Ознайомитися із особливостями організації оздоровлення за системою Норбекова.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки оздоровлення за системою Норбекова.

### ***Короткий виклад теми***

Система оздоровлення Норбекова базується на філософії древнього сходу. Основним гаслом методики Норбекова є слова - «переможеш в ситуації - переможеш завжди». Хвороба також розглядається як екстремальна ситуація. Система вчить людину підтримувати форму і вести здоровий спосіб життя.

Протипоказів як таких не існує, як і побічних ефектів. Бувають лише застереження. Система розглядає людське тіло в комплексі. Кожному необхідно усвідомити: людина складається не лише з тіла, але й душі, інтелекту, який дуже навіть впливає на фізичний стан. На думку Норбекова можна навчитися керувати фізичним здоров'ям за допомогою інтелекту. Головне - це підтримка в тілі рухливості. Тренувати органи чуття і емоції.

Система Норбекова - це комплекс фізичних вправ, особлива методика дихання, енергомасаж та медитаційні вправи. Ця сукупність дозволяє хворим запустити механізм відновлення подавлених оздоровчих сил організму, без яких будь-яке лікування, як стверджує автор, лишень віддаляє термін дійсного одужання.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «система Норбекова».
2. Особливості організації груп оздоровлення за системою Норбекова.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки оздоровлення за системою Норбекова.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12**

### **Тема: Система здоров'я Ніші.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості системи здоров'я Ніші.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «система здоров'я Ніші».
2. Ознайомитися із особливостями організації системи здоров'я Ніші.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки оздоровлення за системою здоров'я Ніші.



### ***Короткий виклад теми***

Суть методики Ніші в тому, що вона не лікує хвороби, а створює здоров'я, підходить до людини не як до окремого організму, а як до невід'ємної складової навколишнього середовища. Причини, внаслідок яких розвиваються хвороби:

- зміна скелета,
- порушення роботи внутрішніх органів,
- зміна складу рідин організму (лімфа, кров тощо),
- душевна слабкість.

Оздоровча система Ніші вбачає, що здоров'я людини складається з 4-х елементів: шкіри, кінцівок, психіки і їжі, яку люди їдять. Шкіра виконує не тільки захисну функцію, але ще і виводить з крові токсини. Через кінцівки відбувається обмін енергією людини із Землею. Психіка, то є думки безпосереднім чином впливають на всі органи. Кацудзо вважав, що те, про що ми думаємо - це і є суть нашого життя, нашого здоров'я. А їжа покликана постачати в організм всі необхідні речовини.

Вся система здоров'я Кацудзо Ніші ґрунтується на Шести правилах, дотримуючись яких, можна продовжити молодість, уникнути стресів і протистояти хворобам.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «система здоров'я Ніші».
2. Особливості організації системи здоров'я Ніші.
3. Переваги та недоліки оздоровлення за системою здоров'я Ніші.

## **ПРАКТИЧЕНЕ ЗАНЯТТЯ № 13**

**Тема: Методика, технічні прийоми Рейкі при найпоширеніших відхиленнях.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості прийомів Рейкі при найпоширеніших відхиленнях.

### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «методика Рейкі».
2. Ознайомитися із особливостями методики та технічних прийомів Рейкі при найпоширеніших відхиленнях.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки прийомів Рейкі.

### ***Короткий виклад теми***

Рейкі - це японська методика зменшення стресу та розслаблення, яка також сприяє зціленню. Метод Рейкі – простий, природний і безпечний метод духовного зцілення та самовдосконалення, який може використовувати кожен. Цей метод ефективно допомагає при лікуванні багатьох захворювань і завжди створює сприятливий ефект. Він також працює разом з усіма іншими медичними або терапевтичними методами в знятті побічних ефектів при захворюваннях і як

наслідок приводить до одужання. Використання «енергії життєвої сили» не залежить від інтелектуальних можливостей чи духовного розвитку людини, тому доступне для всіх і кожного. Її успішно використовують тисячі людей різного віку та походження на всій планеті.

Етапи навчання системи Рейкі, інакше відомі як стадії Рейкі, являють собою набір систематично переданих знань і практик, розділених на різні рівні знань, кваліфікацій – з метою більшого засвоєння інформації та розуміння, на основі особистої практики. Після завершення кожного рівня навчання проводиться ініціація – особливий ритуал, який в різних школах Рейкі називається по-різному: ініціація, посвячення, налаштування. Це процедура, дія, ритуал, під час якого відкривається або значно розширюється внутрішній канал людини, по якому тече універсальна життєва енергія. Кожна стадія ініціації виконується лише один раз, і цей канал залишається відкритим до кінця життя без будь-яких додаткових зусиль, практики чи ритуалу.

#### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «методика Рейкі».
2. Особливості методики та технічних прийомів Рейкі при найпоширеніших відхиленнях.
3. Переваги та недоліки прийомів Рейкі.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14**

#### **Тема: Методика та процедура проведення іридодіагностики.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості методики та процедури проведення іридодіагностики.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «іридодіагностика».
2. Ознайомитися із особливостями методики та процедури проведення іридодіагностики.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки іридодіагностики.

#### ***Короткий виклад теми***

Іридодіагностика – це методика, що передбачає вивчення малюнка райдужної оболонки людини визначення різних захворювань на ранніх етапах. Розглянемо історію виникнення та суть цього способу. Прихильники цієї методики стверджують, що хвороби різних органів неминуче відбиваються малюнку райдужної оболонки. Для діагностики складаються різні карти відповідностей, що використовуються під час проведення візуального огляду очей. Стандартна схема містить близько 80-90 ділянок, кожна з них відповідає за працездатність певної системи: зорової, сенсорної, опорної та ін. Це дозволяє виявити різні патології на ранніх етапах та максимально спростити процес лікування.

У разі розвитку будь-яких аномальних процесів зображення змінюється, оскільки відбувається перерозподіл пігментів. Принцип іридодіагностики заснований на візуальному огляді райдужної оболонки із застосуванням яскравого джерела світла (лампи). Він не має на увазі будь-якого механічного впливу, тому вважається нешкідливим для пацієнта. Також досліджується її структура: напрямок та щільність волокон. Крім того, обов'язково приділяється увага стану судин та зовнішнього краю райдужної оболонки, розміру та формі зіниці, а також його реакції на світловий подразник. Отримані дані порівнюються зі схемою райдужної оболонки очей, після чого дослідник встановлює «діагноз».

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «іридодіагностика».
2. Особливості методики та процедури проведення іридодіагностики.
3. Переваги та недоліки іридодіагностики.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15**

### **Тема: Су-Джок терапія.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості Су-Джок терапії.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «Су-Джок терапія».
2. Ознайомитися із особливостями Су-Джок терапії.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки Су-Джок терапії.

### ***Короткий виклад теми***

Су-Джок терапія являє собою комплекс особливих прийомів, основною метою яких є вплив на певні точки, розташовані на поверхні тіла. Основний принцип, що лежить в основі Су-Джок терапії – факт відповідності різних органів і частин тіла певним областям на кистях рук і стопах. Отже, кисть і стопа являють свого роду проекції тіла людини.

Су-Джок терапія має таку мету:

- нормалізувати м'язів тонус;
- опосередковано стимулювати мовленнєві зони в корі головного мозку;
- коригувати мовленнєві порушення за допомогою нетрадиційної технології Су-Джок.

Завдання Су-Джок терапії:

- нормалізувати тонус м'язів, стимулювати мовленнєві зони в корі головного мозку;
- використовувати елементи Су-Джок терапії на різних етапах роботи з корекції мовлення;
- розвивати орієнтацію в просторі, пам'ять та увагу.

Су-Джок терапія – це висока ефективність, безпечність і простота, метод самопомоги, який позитивно впливає на весь організм, дає змогу збільшити

потенційний енергетичний рівень людини, збагачує її знання про власне тіло, розвиває тактильні відчуття.

***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «Су-Джок терапія».
2. Особливості Су-Джок терапії.
3. Переваги та недоліки Су-Джок терапії.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16**

**Тема: Організм та біоритми, динаміка біоритмів.**

***Мета:*** з'ясувати та вивчити особливості динаміки біоритмів.

***Завдання:***

1. Визначити поняття «біоритм».
2. Ознайомитися із особливостями впливу біоритмів на організм.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки біоритмів.

***Короткий виклад теми***

Біоритми – це циклічне чергування різних функціональних станів організму, його активності, діяльності та здатності реагувати на зовнішні і внутрішні подразники при збереженні гомеостазу. В основі коливальних змін в організмі лежить пристосування до мінливих умов навколишнього середовища (температура, склад і кількість їжі, ступеня освітленості і т.д.). Біоритми, з одного боку, повинні бути досить стійкими і незалежними від випадкових впливів і стану організму, але, з іншого боку, вони повинні адаптуватися до конкретних умов середовища, щоб організм був здатний за мінімальних витрат енергії зберігати свій гомеостаз і забезпечувати поточні потреби організму.

Всі біологічні ритми діляться на три групи:

1. Ритми, період яких не перевищує півгодинного інтервалу. Вони називаються ритмами високої частоти. До них відносяться ритми серцевих скорочень, частота дихання, перистальтика кишківника, швидкість біохімічних реакцій і біострумів мозку.

2. Ритми з періодом від півгодини до семи діб – ритми середньої частоти. До них відносяться: ритми сну та бадьорості, спокою та активності, добова динаміка обміну речовин, коливання температури тіла, артеріального тиску, частота клітинного поділу, коливання складу крові.

3. Низькочастотні ритми, для яких характерний період від чверті місяця до одного року, - тижневі, місячні і сезонні ритми. До біологічних процесів цієї періодичності відносяться: ендокринна діяльність, статеві цикли і зміни, викликані зміною пір року.

Існують також ритми із суворо фіксованим періодом, рівним 90 хвилинам. До них відносяться цикли сну, скорочення м'язів шлунку, емоційні коливання, концентрація уваги, а також статева активність. Біоритми можуть бути

добовими, місячними і сезонними, проте всі вони характеризуються чергуванням періодів функціональної активності і відпочинку органів і систем, що забезпечує повноцінне відновлення фізіологічних резервів організму. Цікаво, що ритмічні поля відбиваються в генетичному апараті клітини і мають спадковий характер. Біоритми можна використовувати не лише для лікування і профілактики захворювань, але і для їхньої діагностики.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «біоритм».
2. Особливості впливу біоритмів на організм.
3. Переваги та недоліки біоритмів.

## **ПРАКТИЧЕНЕ ЗАНЯТТЯ № 17**

### **Тема: Астронатуропатія: засоби лікування для різних астрологічних знаків.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості лікування для різних астрологічних знаків.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «астронатуропатія».
2. Ознайомитися із особливостями лікування для різних астрологічних знаків.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки астронатуропатії.

### ***Короткий виклад теми***

Медична астрологія з'явилася відносно недавно і не дуже широко відома. Спостереження за рухом небесних світил може допомогти нам краще розуміти себе, наші мотиви, переваги та слабкості. І взагалі значну частину нашої психіки. Коріння медичної астрології лежить ще в народах халдеїв, шумерів і асирійців. Комусь астрологія приносить впевненість у собі, комусь вона лестить, а комусь допомагає пережити важкі моменти в житті.

Астрологи вважають, що представники кожного знаку зодіаку володіють певними особливостями організму. Відповідно, всі вони відчують абсолютно різні проблеми зі здоров'ям.

Гороскопи здатні створювати психологічний комфорт. Важливо зауважити, що люди більш схильні вірити у сприятливі прогнози та описи. У гороскопі людини планетам належить важлива роль. Вони символізують напружені події і ситуації в житті людини, потенційні або ж проявили себе здібності, нахили і проблеми. Взаємодія, що існує між планетами, символізується аспектами (кутова відстань між планетами в градусах), які в авестійської астрології є третім за важливістю показником при розгляді гороскопу. Хвороби знаків – це органічні ураження органів. Відповідальними знаками зодіаку за здоров'я людини є

висхідний знак на східному горизонті в момент народження і сонячний знак (знак, в якому знаходиться Сонце в момент народження).

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «астронатуропатія».
2. Особливості лікування для різних астрологічних знаків.
3. Переваги та недоліки астронатуропатії.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 18**

### **Тема: Профілактичне та лікувальне значення очищення організму людини.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості профілактичного та лікувального очищення організму людини.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «очищення організму».
2. Ознайомитися із особливостями профілактичного та лікувального очищення організму людини.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки профілактичного та лікувального значення очищення організму людини.

#### ***Короткий виклад теми***

З продуктами та водою всередину організму потрапляють і різні токсичні речовини – радіонукліди, солі важких металів, нітрати та інші «випадкові» хімічні речовини. Якщо в організм потрапляють речовини з високою токсичністю, наприклад пестициди, ми швидко відчуваємо симптоми отруєння. Якщо ж токсичні речовини накопичуються в організмі поступово, ознаки їхньої дії виявляються не відразу, а призводять до повільних хронічних розладів.

Нагромаджуючись в рідких середовищах організму, «шкідливі речовини» роблять їх в'язкими і маломобільними, що і зумовлює порушення функції органів та систем:

- згущення крові веде до утруднення її руху судинами – серцю необхідні додаткові зусилля, щоб подолати судинний опір, при цьому підвищується тиск, швидко зношується серце; з'являється схильність до тромбоутворення, а це вже загроза інфаркту та інсульту.

- згущення жовчі веде до порушення її відтоку з жовчного міхура, порушення перетравлення їжі, всмоктування кальцію, формування дискінезії жовчного міхура, хронічного холециститу та жовчнокам'яної хвороби.

- згущення кишкових соків веде до порушення травлення, недостатнього перетравлення їжі, формування хронічних захворювань ШКТ.

- згущення сечі веде до швидкого вироблення кристалів солей у нирках та сечовому міхурі та утворення сечокам'яної хвороби, з усіма важкими наслідками цього захворювання.

- згущення секрету в бронхах і дихальних шляхах веде до порушення функції миготливого епітелію бронхів, застою слизу, а значить до швидкого розвитку інфекції, що часто повторюється: формування хронічного гаймориту, тонзиліту, бронхіту, пневмонії – до явищ дихальної недостатності.

- згущення поту – до порушення терморегуляції та потовиділення, зниження місцевого імунітету, розвитку дерматитів, дерматозів.

Сучасний, науковий підхід до очищення організму ґрунтується на тому факті, що у природі еволюційно передбачені біологічні речовини призначені для очищення організму – рослинні засоби. З наукової точки зору потрібно використовувати засоби:

- що прискорюють рух міжклітинної рідини;
- покращують мікроциркуляцію та лімфодренаж;
- що забезпечують організм легкозасвоюваним, повноцінним, збалансованим харчуванням,
- усувають хронічні осередки запалення.

При очищенні дуже важливо дотримуватися поетапності та регулярності.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «очищення організму».
2. Особливості профілактичного та лікувального очищення організму людини.
3. Переваги та недоліки профілактичного та лікувального очищення організму людини.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 19**

### **Тема: Методики проведення ароматерапії.**

**Мета:** з'ясувати та вивчити особливості методики проведення ароматерапії.

**Завдання:**

1. Визначити поняття «ароматерапія».
2. Ознайомитися із особливостями методики проведення ароматерапії.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки ароматерапії.

### ***Короткий виклад теми***

Ароматерапевтичні процедури – метод ароматерапевтичного догляду, спрямований на досягнення бажаного терапевтичного ефекту. Не існує чіткого поділу шляхів уведення аромокомпозицій (комплексу ефірних олій) через органи нюху, шкіру чи слизову оболонку. Як правило, будь-яка аромопроцедура комплексно впливає на організм. Умовно поділяють на процедури загальної та місцевої дії. Критерієм оцінки правильного добору є самопочуття клієнта під час сеансу. Добір аромокомпозиції та дозування проводять у присутності клієнта, у разі виникнення ознак непереносимості (ідіосинкразії) необхідно відразу

припинити використання цієї аромокомпозиції. Одна з найважливіших переваг аромокомпозицій – різноманіття способів їхнього застосування: масаж, аромованни, компреси, аплікації та ін.

Ефірні олії повинні відповідати високим критеріям якості. Розбавлені або синтетичні масла не можуть досягти свого повного ефекту. Есенції високої якості складаються на 100% з ароматичних рослинних інгредієнтів. Як правило, для досягнення бажаного результату досить всього декількох крапель рослинної олії. Дорогоцінні есенції використовуються, наприклад, для профілактики хвороб, захисту від вірусів, косметології, психології, а також маркетингу.

### ***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «ароматерапія».
2. Особливості методики проведення ароматерапії.
3. Переваги та недоліки ароматерапії.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 20**

### **Тема: Енотерапія.**

***Мета:*** з'ясувати та вивчити особливості енотерапії.

#### ***Завдання:***

1. Визначити поняття «енотерапія».
2. Ознайомитися із особливостями енотерапії.
3. З'ясувати основні переваги та недоліки енотерапії.

### ***Короткий виклад теми***

Лікування вином – так «енотерапія» дослівно перекладається з грецької. Призначення енотерапії – лікування всіх систем організму, зміцнення і відновлення сил при виснаженні.

Як і виноград, напій забезпечує організм вітамінами, мінералами, флавоноїдами, амінокислотами, танінами та солями. Але в результаті ферментації додаються нові з'єднання, що посилено впливають на людину. З мікроелементів у великій кількості зафіксовані мідь, цинк, залізо, калій, кальцій і марганець. У вині представлена майже повна лінійка вітамінів групи В, РР. Воно цінується за зміст яблучної та саліцилової кислот, дубильних речовин і антиоксидантів. Його доцільно приймати щодня в невеликих кількостях в період епідемій і загострень сезонних захворювань.

Найбільш корисними в енотерапії вважають молоді столові вина з темного винограду. У них достатній рівень кислотності, невелика кількість цукрів і незначний вміст алкоголю. На основі продуктів виноробства енотерапевти радять виготовляти настойки на глід, шипшині, перцевої м'яти і квітках конвалії.

Пам'ятайте, що будь-яку терапію не можна починати без медичної консультації!



***Питання для модульного контролю:***

1. Визначте поняття «енотерапія».
2. Особливості енотерапії.
3. Переваги та недоліки енотерапії.

### РОЗДІЛ 3 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** залік, 6 семестр.

**Методи контролю:**

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних завдань; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою практичного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

Підсумковий контроль знань – залік, складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

#### Розподіл балів, які отримують студенти

T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Підсумковий тест (залік)	Сума	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>40</b>	<b>100</b>

#### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аносов І. П., Хоматов В. Х. Анатомія людини у схемах. Київ : Вища школа, 2002. 191 с.
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с. Електронний ресурс: <https://ep3.nuwm.edu.ua/7505/1/Нетрадиційні%20засоби%20оздоровлення.pdf>
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навчальний посібник. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. 187 с.
4. Малий атлас з анатомії : навчальний посібник (ВНЗ I-III р. а.) / Ришард Александровіч. Переклад з 5-го польського видання. 2-е вид., випр. Київ : «Медицина», 2017. 136 с.
5. Мороз Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя. Донецьк : БАО, 2007. 400 с.
6. Народні та нетрадиційні методи реабілітації [Електронний ресурс] : наук.-допом. покажч. / Волин. нац. ун-т ім. Лемі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. Електрон. текст. дані. Луцьк, 2022. 97 назв.
7. Самосюк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. Київ : Здоров'я, 2004. 240 с.
8. Сидоренко П. І., Бондаренко Г. О., Куц С. О. Анатомія та фізіологія людини. Медицина, 2015. 248 с.
9. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9930>
10. Чипига М. П., Чипига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2006. 347 с.