

## ФІТОБАР «ПЛАНЕТА ЗДОРОВ'Я»

1-й ведучий. Шановні гості! Запрошуємо вас на презентацію фітобару «Планета здоров'я». Право перерізати стрічку надається... *(Називає прізвище учня.)* Запрошуємо присісти.

Звучить соната Й. Гесслера.

1-й ведучий. У нашому фітобарі можна відпочити, випити коктейлю, який надасть вам бадьорості, скуштувати фруктові мюслі, послу? хати лікувальну музику.

2-й ведучий. А також дізнатися про нетрадиційні методи оздоровлення і просто знайти тут однодумців, друзів та цікавих співрозмовників. У музичному залі фітобару готують незвичайний коктейль «Ля ля-фа». З яких інгредієнтів він складається?

1-й ведучий. Тут трохи класики, багато хороших музичних інструментів, чудове виконання і гарний настрій. А найголовніше — це коктейль потрібно слухати.

Звучить твір В. Ребікова «Осіньні листя».

2-й ведучий. Про цілющий вплив музики на людину відомо здавна. У працях Аристотеля, Платона і Піфагора цей вид мистецтва класифікується як ліки, що цілюють не лише тіло, але й душу.

1-й ведучий. Сучасні вчені достовірно з'ясували, що весь світ<sup>^</sup> у тому числі й людське тіло, перебуває в постійній музичній вібрації.

2-й ведучий. Якою б не була наша реакція, музика впливає на розум і фізичний стан. Вона дозволяє маскувати неприємні звуки та відчуття, впливає на дихання, серцевий ритм, пульс, кров'яний тиск.

1-й ведучий. Може знизити м'язове напруження, підвищити рівень координацію тіла, активізувати імунну систему. Одна з головних властивостей музики — регулювання виділення гормонів, що знижують стрес!

Звучить «Рондо» Д. Бортнянського.

2-й ведучий. Причому максимальний терапевтичний ефект мають твори Баха і Моцарта.

У клініках Європи музикотерапію ефективно використовують у передопераційний, найбільш стресовий для пацієнтів період.

1-й ведучий. Однією з найцікавіших людей XXI століття є лікармузикант, професор ЮНЕСКО Рушель Блаво. Він пише лікувальну мушку. Його музику можна придбати на аудіокасетах і компакт-дисках. Вона не має аналогів у світі.

2-й ведучий. У Санкт-Петербурзькій медичній лабораторії НДІ фізкультури дослідним шляхом визначили, що звук саксофона добре впливає на сечостатеву систему, флейти — на печінку та жовчний міхур, а струнні інструменти «налагоджують» серцево-судинну систему. Ці дані цілком збігаються з інформацією в старовинних монастирських книгах з медицини.

### **Звучить мелодія І. Дунаєвського «Летить, голуби».**

1-й ведучий. Не слід забувати, що, які будь-які ліки, музика також може завдавати шкоди. Експерименти довели, що, «прослуховуючи» важкий рок, рослини втрачали листя й засихали. Їх корені починали рости в бік, протилежний джерелу звуку.

2-й ведучий. Музика гучністю у 100 децибел може спричинити іпепритомніння людини, надмірне збудження нервової системи. А регулярне прослуховування гучної музики неминуче призводить до втрати слуху, психічних захворювань і загального ослаблення організму.

1-й ведучий. Особливо небезпечним є таке прослуховування для школярів, психіка яких ще недостатньо сформувалась та зміцнилась.

2-й ведучий. Спеціалісти радять усім жінкам, які хочуть мати струнку фігуру, молоде обличчя з пружною шкірою та без другого підборіддя, якнайчастіше наспівувати. Словом, іти по життю з піснею.

### **Звучить пісня «Чорний кіт».**

1-й ведучий. А зараз ми перейдемо в інший куток фітобару. І пропонуємо новий незвичайний коктейль — «Мурлика».

2-й ведучий. У Нашому барі зібрались любителі кішок. І йтиметься про звіротерапію. Будь-хто, хто має можливість тісно спілкуватися і тваринами,

готовий запевнити, що під час спілкування з ними помітно поліпшується самопочуття.

1-й ведучий. Для вивчення феномену чотириногих цілителів на-ИТЬ створено цілу науку, яка називається пет-терапія. Домашня кішка — один з найдосконаліших витворів природи. Слово надається... *(Називає прізвище учня.)*

1-й учень. У мене вдома живе кіт Зевс. Йому рік. Він член нашої родини. Коли я підібрав на вулиці покинуту кішку і приніс додому, Зев-су це не сподобалось. Вночі він влаштовував бійки, даючи зрозуміти, що він — господар у домі. Довелося завести кішку до бабусі. Зевс — перської породи. У нього великі карі очі, просто чарівні. У нашій родині дуже поважне ставлення до kota.

За часів середньовіччя в Європі нещасних тварин спалювали на вогнищах із жінками, обвинуваченими в чаклунстві. Але полювання на вусатих «чаклунів» дорого обійшлося європейцям: страшні епідемії чуми XIV-XV століть забрали 30 % населення багатьох регіонів континенту. А винні в цьому були пацюки, що розплодилися через відсутність *щ* шок. Тож кішка — звір лікувальний не лише в родинному, але й у світ вому масштабі.

А зараз хочу надати слово... *(Називає прізвище другого учня.)*

2-й учень. Мого kota звати Фунтик, йому також приблизно рік. Ві.. весь чорний, крім грудей. Серед трьох котиків, які були в бабусі, найбільше мені сподобалось кошеня з білою грудкою, тому я взяв його додому.

Я читав, що лікар медичних наук, професор Олександр Болдирев вважає, що кішки мають цілющий вплив на людей з хворобами нервів. Я Спостерігав, як одного разу моя мама захворіла. У неї була висока температура. Фунтик дуже часто підходив до неї, лягав поряд і гучно муркотів. Я вважаю, він допоміг мамі видужати.

А тепер про свого kota розповідь... *(Називає прізвище третього учня.)*

3-й учень. У мене живе кіт на прізвисько Кузя, Йому два роки.; У нього великі зелені очі, рожевий носик, довгі розкішні вуса, гладенька шерсть. Він ніжний і добрий. Завжди відчуває, якщо хтось із членів родини захворів. Тоді він підходить, лягає поруч і муркотить. Учені й лікарі вважають, що кішок

приваблює негативна, аномальна енергія, **що** виникає в запалених або ушкоджених органах і тканинах. Вони ніби всмоктують її в себе. Люди-екстрасенси діють так само, як кішки: вирівнюють енергетичний баланс з допомогою власної енергії.

А тепер передаю слово... *(Називає прізвище четвертого учня.)*

4-й учень. У мене кішка Ліза. Вона дуже грайлива. Мені з нею, спокійно і радісно. Мені здається, що вона розуміє мене, коли я розмовляю з нею.

Кішки безпомилково знаходять у людей запалені суглоби та намагаються притиснутись до них, зігріти. Вчені вважають, що тепло вібрації тіла кішки, масаж лапками діє на запалене місце як анестезія, терапія та голковколювання.

Про свою кішку розповідь... *(Називає прізвище п'ятого учня.)*

5-й учень. Мою кішку звать Маркіза. їй сім місяців. Вона рудої масті, дуже грайлива, подряпала всіх членів сім'ї. Але подряпини швидко загоїлись.

Відомі випадки, коли кішки знімали серцевий напад і допомагали ініцизувати високий тиск у людей. Вони не відходили від свого господаря по кілька годин, нічого не пили та не їли і весь час муркотіли.

А от у... *(Називає прізвище шостого учня.)* ...дві кішки. Будь ласка, **розкажи** про них.

6-й учень. У мене живе кіт Мурзик і кішка Ліза. У Мурзика шерсть кольору попелу, а Ліза триколірна, з чудовими зеленими очима. Лізу приніс тато ще маленьким кошеням, знайшов на вулиці.

У дворі в нас ще дві собаки, але, як не дивно, всі вони чудово уживаються. Не полюбляє кішок наша сусідка, вона страждає на алергію і вважає, що вони можуть спричинити в неї загострення хвороби.

Американські вчені обстежили понад 470 дітей молодшого віку і дійшли висновку: діти, в яких з моменту народження в домі живуть кішки, наступними роками рідше страждають на алергію.

1-й ведучий. А тепер послухаємо поради ветеринарів.



1-й ветеринар. Якщо не дотримуватися особистої гігієни, то кішки можуть заразити людину стригучим лишаям. При цьому з'являються лускаті плями на шкірі.

Кішки та собаки можуть бути джерелом зараження коростою. У людини виникає сильний свербіж шкіри, з'являються висипи на шкірі у вигляді червоних вузликів і пухирців.

2-й ветеринар. Кішки можуть самі страждати та передавати людині гельмінти — паразитичних червів. У людини знижується апетит, спостерігається нудота, скрипіння зубами під час сну, здуття живота. Кішки можуть заразити людину токсоплазмозом. При цьому спостерігається висока температура, головний біль.

1-й ветеринар. Шановні любителі тварин, мийте руки кожного разу після того, як поспілкуєтесь з улюбленцем. Потурбуйтеся про те, щоб своєчасно прищепити тварину. У цьому випадку ви будете здорові.

2-й ветеринар. Шановні гості та учні! Зверніть увагу на наші Інстаграм: тут фото наших улюбленців, корм, ліки для кішок. Діти навіть принесли іграшки, з якими граються кішки.

2-й ведучий. За статистикою, любителі та цінителі кішок звертаються з різних приводів до лікарів на 18 % рідше, ніж ті, хто не любить кішок. Дякую всім за цікаву інформацію.

До залу забігає учениця.

Уч е н и ця. Негайно дайте мені чаю з лимоном!

1-й ведучий. Що трапилось? *(Подає чашку чаю.)*

2-а учениця. Друзі! Ваше здоров'я в небезпеці! Епідемія іде з Гонконгу. Це ж як потрібно чхнути в Гонконгу, щоб грип до нашої школи долетів! Але є й інші симптоми хвороби: абсолютне небажання йти школи, сонливість або бажання полежати на дивані, повна відсутність апетиту після обіду. Зараз я дам вам кілька порад, які вбережуть вас в грип.

По-перше, під час епідемії будь-що уникайте людних місць, сходіть до музею, бібліотеки, у податкову інспекцію, спортзал.

По-друге, якщо збираєтесь в яке-небудь людне місце, припустім в банк, одягніть що-небудь на зразок ватно-марлевої пов'язки. Наприклад, панчохи.

По-третє, жінкам у період епідемії азіатського грипу рекомендує ся ходити в паранджах.

По-четверте, допомагає цибуля та часник. Вони відлякують не ли вірус, але й вірусоносіїв.

По-п'яте, вірус боїться здорового, загартованого організму. Том виходячи на вулицю, захопіть із собою пару здорових хлопців.

По-шосте, народний засіб. Якщо ви виявили в себе перші ознаки грипу, випийте 100 грамів... можна і більше... гарячого чаю.

Якщо не виявили — пошукайте ретельніше.

Пам'ятайте! Грип — бісексуальний, він запросто може поклас в ліжку як чоловіка, так і жінку. \_

2-й ведучий. Дякуємо за оригінальні поради. А зараз запрошуем до залу здорової їжі.

Під музику звучить реклама цілющого чаю.

2-й ведучий. Шановні гості та учні! Пропонуємо вам чай з м'ятою, суданською трояндою, смородиною, липою. Цей старовинний засіб використовують не лише для боротьби з простудою, але й з лікувально-профілактичною метою в разі гіповітамінозів, захворювань шлунково-кишкового тракту, порушення мінерального обміну, ревматизму та інших захворювань.

Стрункість, бадьорість духу і гарний настрій забезпечені вам на цілий день! Присутні під музику пригощаються чаєм. 1-й ведучий. А зараз ми в залі здорової їжі. Поговорімо про очищення організму. Слово надається учням...  
(Називає прізвища учнів.)

1-й учень. Міжнародна група лікарів, психологів і дієтологів розробила десять заповідей продовження молодості. І серед них важливе Місце посідає раціональне харчування.

2-й учень. Не секрет, що ми часто переїдаємо, вживаємо овочі та фрукти з пестицидами. Щохвилини 300 млн клітин у нашому тілі зношуються і потребують заміни. А отже, наш організм необхідно періодично очищувати від токсинів.

1 -й учень. Основу найкращої очищувальної дієти становить свіжа сира їжа. Свіжі продукти, вирощені на здоровому ґрунті та з'їдені сирими, мають найвищу концентрацію вітамінів і мінералів у легкозасвоюваній формі.

2-й учень. Сирі продукти є основою для омолодження в найкращих ексклюзивних лікувально-оздоровчих клініках і на курортах у всьому світі — від «Голден Діф» у Каліфорнії до клініки Бірчера-Бен-Ісра в Цюриху. У таких закладах люди витрачають кілька тисяч фунтів чи те, щоб через один-два тижні почуватися краще та виглядати на кілька років молодше, стрункіше й енергійніше. І все тому, що дієта із сирих фруктів та овочів має властивість цілком очищати тіло.

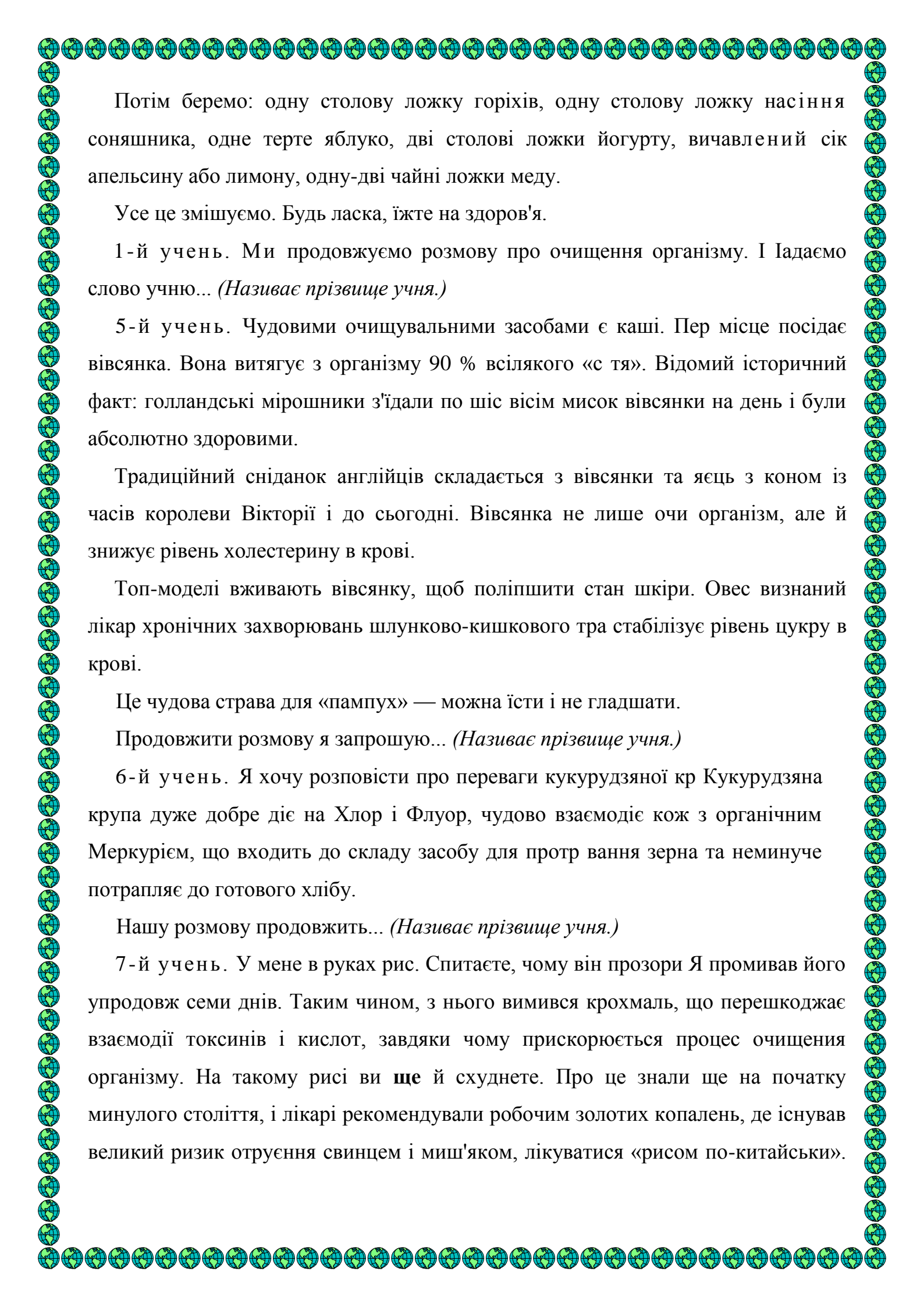
1-й учень (*читає зі стенду*). Дієта із сирих фруктів та овочів допомагає:

- зруйнувати та вивести з організму токсичні речовини;
- очистити травну систему;
- підновити кислотно-лужний баланс у клітинах;
- стимулювати правильне функціонування органів і тканин;
- збільшити здатність тіла протистояти стресу;
- запобігти імунній реакції;
- зміцнити загальну опірність захворюванням.

2-й учень. А зараз ми передаємо слово... (*Називає прізвища учнів.*) Вони готуватимуть оригінальну страву — мюслі.

3-й учень. Ми готуємо мюслі Бірчера-Беннера. Макс Бірчер-Бен-Іср — лікар зі Швейцарії, відомий пропагандою фруктових мюслі. До речі, він відкрив, що сира їжа здатна запобігти імунній реакції.

4-й учень. Для мюслі беремо: дві столові ложки з верхом вівсяних пластівців, одну чайну ложку ізюму. Заливаємо суміш водою на 2 години, а краще — на ніч.



Потім беремо: одну столову ложку горіхів, одну столову ложку насіння соняшника, одне терте яблуко, дві столові ложки йогурту, вичавлений сік апельсину або лимону, одну-дві чайні ложки меду.

Усе це змішуємо. Будь ласка, їжте на здоров'я.

1-й учень. Ми продовжуємо розмову про очищення організму. І даємо слово учню... *(Називає прізвище учня.)*

5-й учень. Чудовими очищувальними засобами є каші. Пер місце посідає вівсянка. Вона витягує з організму 90 % всілякого «с тя». Відомий історичний факт: голландські мірошники з'їдали по шість вісім мисок вівсянки на день і були абсолютно здоровими.

Традиційний сніданок англійців складається з вівсянки та яєць з коном із часів королеви Вікторії і до сьогодні. Вівсянка не лише очищає організм, але й знижує рівень холестерину в крові.

Топ-моделі вживають вівсянку, щоб поліпшити стан шкіри. Овес визнаний лікар хронічних захворювань шлунково-кишкового трастабілізує рівень цукру в крові.

Це чудова страва для «пампук» — можна їсти і не гладшати.

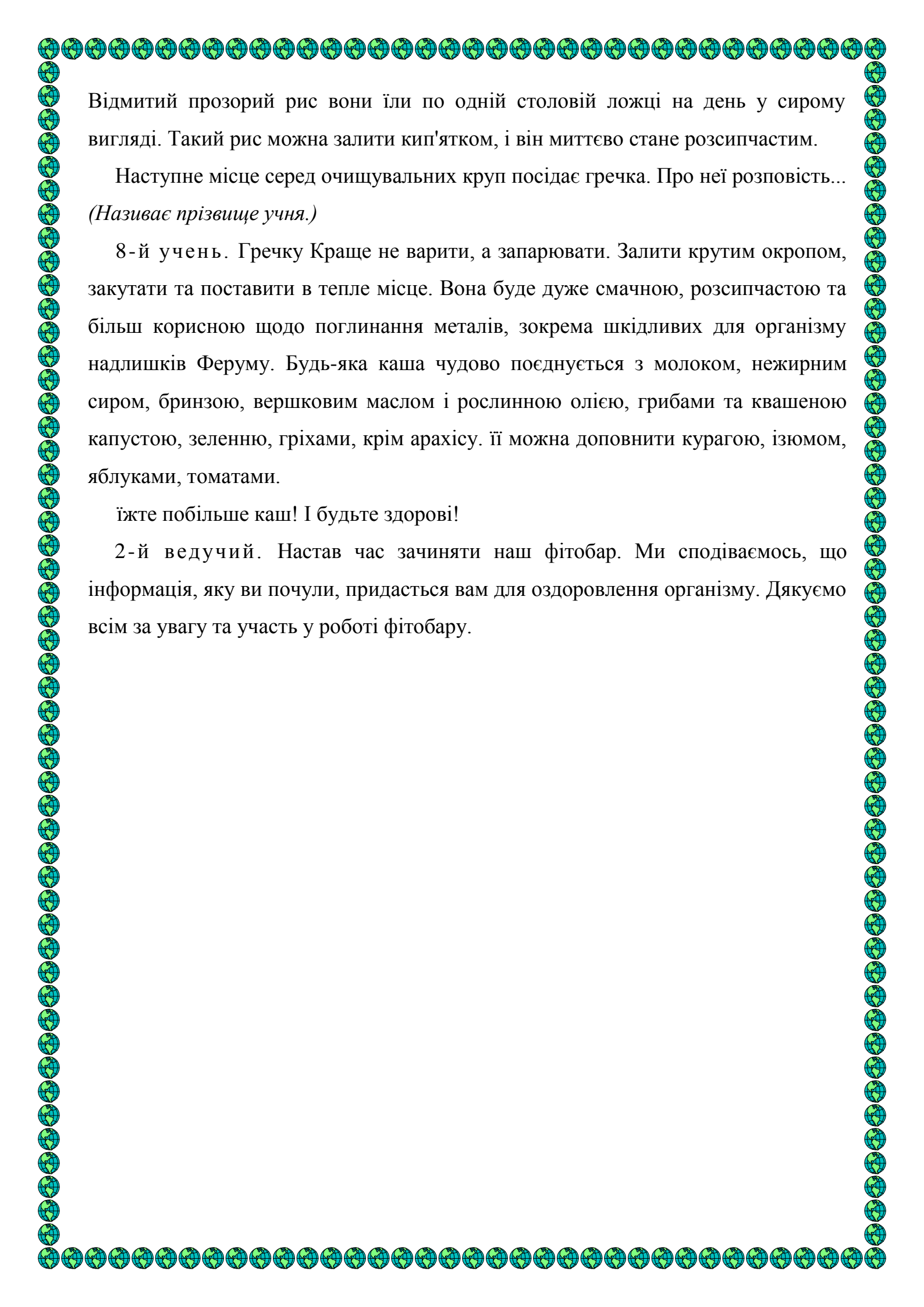
Продовжити розмову я запрошую... *(Називає прізвище учня.)*

6-й учень. Я хочу розповісти про переваги кукурудзяної крупи. Кукурудзяна крупа дуже добре діє на Хлор і Флуор, чудово взаємодіє кож з органічним Меркурієм, що входить до складу засобу для протривання зерна та неминуче потрапляє до готового хлібу.

Нашу розмову продовжить... *(Називає прізвище учня.)*

7-й учень. У мене в руках рис. Спитаєте, чому він прозорий? Я промивав його упродовж семи днів. Таким чином, з нього вимився крохмаль, що перешкоджає взаємодії токсинів і кислот, завдяки чому прискорюється процес очищення організму. На такому рисі ви ще й схуднете. Про це знали ще на початку минулого століття, і лікарі рекомендували робочим золотих копалень, де існував великий ризик отруєння свинцем і миш'яком, лікуватися «рисом по-китайськи».





Відмитий прозорий рис вони їли по одній столовій ложці на день у сирому вигляді. Такий рис можна залити кип'ятком, і він миттєво стане розсипчастим.

Наступне місце серед очищувальних круп посідає гречка. Про неї розповідь...  
(Називає прізвище учня.)

8-й учень. Гречку Краще не варити, а запарювати. Залити крутим окропом, закутати та поставити в тепле місце. Вона буде дуже смачною, розсипчастою та більш корисною щодо поглинання металів, зокрема шкідливих для організму надлишків Феруму. Будь-яка каша чудово поєднується з молоком, нежирним сиром, бринзою, вершковим маслом і рослинною олією, грибами та квашеною капустою, зеленню, гріхами, крім арахісу. Її можна доповнити курагою, ізюмом, яблуками, томатами.

їжте побільше каш! І будьте здорові!

2-й ведучий. Настав час зачиняти наш фітобар. Ми сподіваємось, що інформація, яку ви почули, придасться вам для оздоровлення організму. Дякуємо всім за увагу та участь у роботі фітобару.