

НАШ КОНСУЛЬТАНТ

Живите в радости И ХУДЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

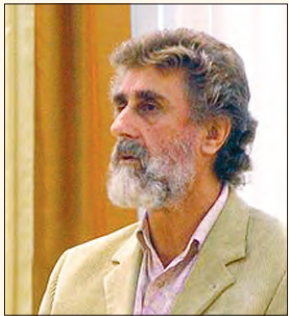
В прошлом выпуске нашей газеты публиковалось приглашение на бесплатную лекцию известного врача из Санкт-Петербурга Сергея Петровича Семёнова, автора оригинальной методики избавления от ожирения. На чем же основан его метод? Об этом попросили рассказать наши читатели, которым не удалось побывать на лекции.

Вопросы, обсуждавшиеся во время беседы, актуальны для огромного количества людей. Ведь сегодня в мире около 300 миллионов человек страдают ожирением. Каждому четвертому россиянину эта проблема мешает жить полноценной жизнью, повышая риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также диабета. Однако все по-разному относятся к накопленному лишнему весу: кто-то готов испробовать на себе абсолютно все, что может привести к похудению, а кто-то попросту приспосабливается к своим ограничениям, не желая менять образ жизни, пока это не станет необходимым по медицинским показаниям.

Лекция С. П. Семёнова, опытного психолога, врача-психотерапевта, культурайзера (специалиста по рекультурации или аутогенному перепрограммированию), вызвала особый интерес у женщин, для которых вопрос снижения избыточного веса стал жизненно важным и неотложным. И в беседе с Сергеем Петровичем они уяснили главное: нет смысла надеяться на чудо, которое поможет мгновенно избавиться от накопленных за долгие годы лишних килограммов. Нужно набраться терпения и приложить определенные усилия, чтобы «стройной стать и стройной остаться», не навредив при этом организму. Но добиться желаемых результатов может лишь тот, кто к этому стремится и готов следовать рекомендациям опытного специалиста, знающего, как вывести организм человека из режима накопления жира.

Следуя своему видению проблемы, С. П. Семёнов более четверти века помогает людям обрести веру в свои возможности на пути к похудению и надежду на долговременный успех предпринимаемых усилий. И, конечно же, особую силу обретенной вере и надежде придает любовь. Это и любовь каждого к самому себе, оберегающая от «болезней века», любовь к близким, для которых не хочется стать обузой, любовь к своему избраннику (или избраннице), во имя которой хочется быть стройнее и моложе, любовь к детям, для которых хочется служить примером во всем, и, наконец, любовь к жизни, по которой так приятно идти налегке.

Настроившись во время лекции на позитив, можно было записаться на психологический сеанс, проводимый С. П. Семёновым для желающих



похудеть. Наверное, в памяти у каждого, кому посчастливилось принять в нем участие, навсегда останутся «простые истины» о том, что привычка передавать может быть связана не только с семейными традициями, но и с особым психологическим состоянием человека, который «застрял» в неподобающем статусе.

От пагубной привычки «жить, чтобы кушать» дает возможность избавиться аутогенное переключение (свитчинг) — авторская методика С. П. Семёнова. Его наставления во время сеанса гармонично переплетаются с кадрами авторской музыкальной видеоконструкции, настраивая на физическую активность и помогая понять, что еда не должна быть главной радостью в жизни, но и разумное ограничение рациона вовсе не следует отождествлять с голоданием. Ведь сбалансированное пятиразовое питание должно быть достаточно сытным. А это очень важно для тех, кто боится, что, придерживаясь диеты, не сможет работать «на голодный желудок». Многочасовой сеанс завершается закреплением пройденного на рефлекторном уровне, а все его участники получают необходимые памятки, видеоматериалы и добрые напутствия.

Если вам удастся побывать на следующем сеансе С. П. Семёнова, внимательней взгляните в видеокадры, запечатлевшие этапы преобразования солидной дамы, танцующей в паре с молодым человеком. В каждом следующем танце эта участница программы похудения выглядит все стройнее, изящнее, моложе, подвижнее и увереннее в себе. Конечно, в жизни такие перемены происходят не так быстро, как на экране. Но разве счастливый огонек, который появляется в глазах заметной похудевшей женщины, не стоит всех этих усилий?

Живите в радости! И пусть ничто этому не мешает.

Ирина СКВОРЦОВА

Межрегиональная Общественная Организация «ОАЗИС»
Санкт-Петербург С.П.Семёнов

ОЖИРЕНИЕ

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ происхождения ожирения И ПУТИ ИЗБАВЛЕНИЯ от него

Лекция популярного врача-психотерапевта, культурайзера, психолога, автора ряда лечебных и психологических методик (патенты РФ №№ 2195330, 2195331; АУТОГЕННОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ, РЕКУЛЬТУРАЦИЯ) Сергея Петровича Семёнова, который уже более четверти века занимается оказанием помощи людям с избыточным весом. Его ученики работают во всех регионах России, а также в ближнем и дальнем зарубежье.

13 октября в 19:00 ☎ 211-40-66 semenov-sp.ru
мкр. Северное Чертаново, д. 1, корп. 1
«ТСЖ «Оазис-парк» Семейный клуб «Городок»



Вход бесплатный

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

Пора отходить ОТ ЛЕТНЕГО СТРЕССА

«Когда же закончится это лето?», — думали многие из нас, с трудом справляясь со всеми «преlestями» аномальной жары. И вот мы пережили эти тяжелые месяцы, но как избавиться организм от последствий экстремальных перегрузок, которые серьезнее всего отразились на здоровье пожилых людей? Об этом рассказывает врач-невролог медцентра «А-Линия» Лина Сафонова БОРОДИНА.

Человек так устроен, что трудности, выпавшие на его долю, постепенно вытесняются из памяти приятными событиями и положительными эмоциями. И, казалось бы, окончание жары, к которой мы уже начали привыкать, должно было благотворно сказаться на здоровье перегревшихся москвичей. Но получилось иначе. Резкое похолодание на 20 градусов привело к тому, что организм человека не успел к нему адаптироваться, акклиматизация до сих пор продолжается и у многих проходит нелегко.

Дело в том, что с наступлением прохладных дней у нас резко снизилась потребность в жидкости, а ее возможный недостаток в организме приводит к нарушению водно-солевого обмена, вызывая спазмы сосудов. В таких случаях показано теплое питье. Сердце подвергалось в жару наиболее тяжелым перегрузкам, особенно чувствительным для людей, страдающих аритмией. Ведь еще до появления смога жители Москвы находились в состоянии хронического стресса, неделями живя в ожидании дождя.

На работе сердечно-сосудистой системы пагубно отразилось длительное расстройство сна. В регуляции этого важного процесса жизнедеятельности принимает активное участие мелатонин — гормон эпифиза (шишковидного тела мозга), секреция которого после 50 лет снижается. А, значит, пожилым людям выпастись во время жары было еще трудней, и усталость накапливалась. Недостаток кислорода, токсическое воздействие извне приводило к изменению биохимических процессов в организме, к нарушению кровенаполнения клеток, к спазмам капилляров. Акклиматизация сопровождалась вегетативной реакцией нервной системы. В организме, на-



строенном на выживаемость, все процессы замедляются. Такое состояние приводит к депрессии, ипохондрии, снижению иммунитета (что особенно опасно в период распространения аденовирусной инфекции, парагриппа и гриппа).

Как же себя вести, чтобы минимизировать последствия летнего стресса? Прежде всего, нужно настроиться на позитив и порадоваться тому, что пережитые испытания уже позади. Очень важно нормализовать сон, и для этого необходимо пройти курс реабилитации всем, кто страдает гипертонической болезнью, которая может быть связана с заболеваниями почек и щитовидной железы. Привести давление в норму помогают специальные дыхательные упражнения. Причиной его резких скачков может быть синдром позвоночного нерва, возникающий при шейном остеохондрозе. У многих пациентов нашего медцентра наблюдается улучшение состояния после медикаментозного лечения этого заболевания в сочетании с расслабляющими упражнениями и процедурами.

Сейчас очень важно перейти к нормальным биоритмам, восстановлению которых помогают здоровый образ жизни и позитивное мышление.

Большим следует, по возможности, ограничить физические нагрузки, избегать переохлаждения. Чтобы очистить организм укрепить нервную систему, нужно почаще пить отвары из трав, собранных в экологически чистых местах (например, на Алтае). Хорошо заваривать листья брусники, тысячелистника, зверобоя, черники, мяты, мелисы, боярышника. Сегодня всем необходимы витамины и антиоксиданты, чтобы преодолеть накопленную усталость, укрепить жизненный тонус, повысить иммунитет. Очистить организм от токсинов поможет арбуз (выращенный без нитратов), если есть его с черным хлебом — это старинное народное средство.

Важно не забывать, что здоровье человека заложено в нем самом — в его мышлении, в отношении к окружающим, в образе жизни. Гнев, зависть, ярость и другие отрицательные эмоции не проходят бесследно для тех, кто ими охвачен. Умение прощать и творить добро не только облегчает душу, но и уменьшают риск расстройства нервной системы и возникновения многих тяжелых заболеваний. Так что, пора отходить от летнего стресса и настраиваться на лучшее! А если этому мешают какие-то серьезные недомогания, то не стоит мириться с ухудшением качества жизни. Нужно помочь организму справиться с тем, что мешает нам чувствовать себя моложе, бодрее и активнее, даже в такой период, который принято сравнивать с осенью. Ведь осень жизни может быть золотой, если внимательней относиться к своему здоровью и вовремя обращаться к тем, кто может в этом помочь.

Медицинский центр «А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом), тел. 315-26-18, www.aliniya.com

ВСЯ КАРТИНА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Установить точный диагноз, произвести скрининг в процессе лечения, убедиться в отсутствии рецидива через определенный срок после выздоровления или стойкого улучшения состояния пациента врачу помогает ультразвуковое исследование (УЗИ), которое в ряде случаев наиболее информативно при возможности использования ультразвуковой доплерографии (УЗДГ). Насколько важны эти исследования в работе медицинского центра «Ваш любимый доктор»?



Очень внимательна к пациентам врач-специалист по ультразвуковому исследованию Александра Ивановна Кондрат, которая ведет прием в новом филиале медцентра «Ваш любимый доктор» по адресу: Черноморский бульвар, д. 10, корп. 1. Она уверена в том, что обращаться к врачу и обследоваться нужно не только «на высоте жалоб», но и при первых же признаках заболевания, а также в профилактических целях. Так, появление сосудистых «звездочек» и тяжести в ногах говорит о начале проявления варикозной болез-

обнаружив в процессе УЗИ мельчайшие кальциваты, остеофиты, истончение суставного хряща (раннего признака проявления артроза).

Скоро у доктора А. Н. Кондрат работы прибавится. Ведь в новом филиале медцентра «Ваш любимый доктор» готовится к открытию операционный блок с дневным стационаром для оказания экстренной и плановой хирургической помощи пациентам акушерско-гинекологического, урологического и хирургического профиля. Так что, условия и возможности для успешного лечения здесь станут еще больше.

В новом медицинском центре (Черноморский бульвар, 10, корп. 1, м. «Чертановская») ведут прием врачи: акушер-гинеколог, гастроэнтеролог, уролог-андролог, уролог-онколог, хирург, эндокринолог, невролог-вертебролог, рефлексотерапевт, терапевт-ревматолог, гомеопат, гирудотерапевт, мануальный терапевт. Здесь можно пройти УЗИ и сдать все анализы.

Запись на прием и вызов врача на дом — по телефонам: 8-495-766-68-01, 8-499-619-12-66, 8-499-619-14-66 и 8-499-619-13-22.

Продолжает работу медцентр «Ваш любимый доктор» по адресу: Симферопольский бульвар, 17, корп. 1, м. «Каховская». Здесь проводится лечение боли без лекарств методом ударно-волновой терапии при шейном отделении «Swiss Dolorclast» при пяточной шпоре, артрозе суставов, остеохондрозе, межпозвоноковой грыже, кокцигдинии. Врачи медцентра помогут вам избавиться от боли в спине, локте, плече, шее, кисти и стопе, а также от головных болей, вызванных болезнями шейного отдела позвоночника. Запись на прием по телефонам: 763-35-13, 8-499-317-36-22.

По словам главного врача медцентра Юрия Петровича Житко, при лечении методом ударно-волновой терапии с помощью швейцарского оборудования «Доллар Класт» ультразвуковое исследование просто незаменимо. Оно дает возможность зафиксировать различные микротравмы, надрывы и разрывы в суставах, хрящах и сухожилиях, которые вызывают воспалительные процессы в мягких тканях. Не только врач, но и сам пациент видит участки поражения костно-мышечной ткани, которые могут вызывать острые болевые ощущения. А это значит, что человек, страдающий заболеванием конечностей или позвоночника, более сознательно участвует в процессе восстановления своего здоровья. Аппарат УЗИ фиксирует и то, насколько действенным является лечение, и каков его долговременный эффект при условии, что пациент выполняет все указания врача, от которых зависит, насколько успешно пройдет период реабилитации после курса процедур.

Александра Ивановна напоминает, что не следует оставлять без внимания ощущение постоянно мерзнущих ног. Это может являться симптомом атеросклероза, указывающим на необходимость проверить сосуды. Ведь с помощью УЗДГ можно обнаружить атеросклеротические бляшки в просвете сосуда, что позволит своевременно принять меры по профилактике инфаркта и инсульта. Развития и прогрессирования многих заболеваний можно избежать, если своевременно пройти УЗИ внутренних органов (вместо того, чтобы пытаться улучшить свое состояние с помощью обезболивающих препаратов). И, конечно же, вовремя справиться с проявлениями остеохондроза, межпозвоноковой грыжи, пяточной шпоры и других заболеваний костно-мышечного аппарата можно,