



ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ СОВЕТУЮТ

## Физическое здоровье — понятие субъективное



— Алексей Юрьевич, насколько я понимаю, ваши лечебные методики в работе с пациентом, испытывающим тот или иной недуг, в первую очередь направлены на выравнивание здоровья психического?

— Физическое здоровье — это понятие субъективное. Любая боль — это эмоциональная характеристика, она сигнализирует об эмоциях. Боль (болезнь) зарождается не в конкретном органе, а в организме как системе. Здоровье нужно укреплять. Но впрок здоровью быть не может, а вот профилактика необходима. Мы привыкли умываться по утрам, чистить зубы, ходить раз в полгода к стоматологу, например, но здоровью души как системе мы ежедневно не уделяем внимания. Не уделяем внимания — значит ничего не понимаем про себя. Неведение является причиной нездоровья.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние полного физического, психического и социального благополучия. То есть не просто отсутствие болезней. Физическое и психическое благополучие — это то, на что каждый из нас может влиять. Более того, среди врачей, практикующих комплексный подход при лечении определенного недуга, такое единство — это аксиома. Одним из таких врачей, работающих в Краснодарской бальнеолечебнице, является врач-психотерапевт, тренер по телесно-ориентированной терапии, в том числе йогатерапии, Алексей Юрьевич ГОЛОДНОВ.



— Известно, что те или иные переживаемые эмоции становятся причиной физических недугов.

— Совершенно верно: болит спина — если это не травма, то отражение нерешенных проблем с близкими или слишком велик груз ответственности, что взвалил человек на себя. Нужно учиться чувствовать себя, учиться овладевать своими эмоциями, направлять энергию, получаемую извне и производимую изнутри правильным, рациональным способом.

В йоге есть психогигиенические техники: например, «шаматха» — «покой ума», практика созерцания. Многим людям не хватает созерцания — все привычки к деятельности, отсутствие деятельности тяготит. Но порой нужно прервать деятельность, оглядеться. Если мы умеем выполнять только один род занятий, это свидетельствует о негибкости, а где негибко, там ломается, там появляется возможность для проникновения болезни. Чем гибче наш жизненный график, наше сознание, наше тело, тем человек довольнее, терпимее, это ведет к удовлетворению в целом. Здоровье и удовлетворенность — стороны одного целого. Если не заниматься умом, то ум через телесные недуги рано или поздно даст сбой и неизбежно приведет к необходимости заниматься своим здоровьем.

— Какие методы вы применяете в работе с пациентами?

— Техник множество: традиционная индивидуальная психотерапия по разным вопросам, в том числе подростковая и семейная. В йогатерапии — дыхательные техники, «прамаяма»; статические и динамические комплексы упражнений (асан) из различных стилей (клас-

сическая хатха-йога, японская йога, элементы трайя-йоги, аштанга-виньяса, флоу-йоги, йоги-23), аюрведические очистительные практики, техники сосредоточения и релаксации, сеансы медитативного гетеротренинга, йога-нидра, нада-йога.

— Алексей Юрьевич, для решения определенных проблем со здоровьем достаточно ли прохождения курса аюрведического очищения, например?

— Не всегда. Я на своих сеансах с пациентами работаю с разумом, но, чтобы перестроить разум и подготовить его к работе, нужно подготовить и очистить тело. Виды немедикаментозного лечения в Краснодарской бальнеолечебнице: процедуры эндоэкологической очистки кишечника, питьевое лечение минеральной водой из собственных источников, массаж подводный и ручной — только дополняют друг друга в комплексе.

— Какие болезни поддаются лечению на Ваших индивидуальных и групповых занятиях?

— Практически все, кроме острой стадии. А именно: синдром хронической усталости, вегетососудистая дистония, эмоциональные

расстройства любой причины, заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе гипертоническая болезнь, хронические заболевания органов дыхания, заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гепатиты, холециститы, колиты и т. п.), заболевания почек, в том числе мочекаменная болезнь, расстройства обмена веществ, сахарный диабет.

Психотерапевтические и немедикаментозные способы работы с пациентом удачно дополняют друг друга: для снятия напряжения в мышцах — дыхательные техники и водные процедуры (ванны минеральные, хвойные, жемчужные). Для реабилитации после травмы позвоночника — статические и динамические асаны и подводное вытяжение, электрофорез, ручной массаж. Для избавления от головных болей — асаны и физиотерапия, ручной массаж, иглофлексотерапия. Если разногласия в семье — семейная психотерапия и любая совместная деятельность — курс семейного оздоровления в бальнеолечебнице, поход в кино или прогулки на природе, занятия йогой или в бассейне.

### ОАО ЦВМР «КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА»



г. Краснодар, ул. Герцена, 267 (пересечение улиц Герцена и Атарбекова),

тел.: 8 (861) 226-36-65, 8 (918) 256-59-50

www.kuban-kbl.ru

Проезд до остановки «Бальнеолечебница»: троллейбусы №1, 9, 14, автобусы №2, 14, 14, 32, 55, 138А, 140А, 155А, 160А, 163А, 166А, 174А, маршрутное такси №13, 40, 85, 130А, 183А, 414

График работы: в будни — с 08:00 до 20:00, в субботу — с 09:00 до 14:00.

## ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ — ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Трудно переоценить роль печени для здоровья нашего организма, ведь она является естественным фильтром, который препятствует попаданию в кровь ядов и токсинов. Когда с возрастом здоровье ухудшается, нам порой даже не приходит в голову, что многие наши болезни связаны с состоянием печени, которая с годами работает хуже. Опасные вещества проникают в кровь, ухудшая состояние сосудов, суставов, кожи... Следить за здоровьем печени необходимо, а помогут вам в этом специальные средства, например ХОЛЕСЕНОЛ.

**ХОЛЕСЕНОЛ** — полностью натуральное средство, дающее печени новую жизнь. Клетки печени восстанавливаются в разы быстрее, благодаря чему орган может долгие годы функционировать в режиме высокой активности.

**ХОЛЕСЕНОЛ** помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, подпитывая ее ценными веществами и способствуя восстановлению функций органа. Также он имеет мощное общенормализующее действие. **ХОЛЕСЕНОЛ** снижает

уровень мочевины и холестерина в крови. Кроме того, он оказывает благотворное воздействие на работу желчного пузыря, с которым печень тесно связана.

**НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ХОЛЕСЕНОЛ СПОСОБСТВУЕТ ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ И БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕЕ КЛЕТОК**

на. **ХОЛЕСЕНОЛ** устраняет риск застойных явлений, усиливает образование желчи и улучшает ее отток. Немаловажно, что он положительно влияет на

работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся гораздо быстрее.

**ХОЛЕСЕНОЛ** рекомендуется применять курсом. Он выпускается в двух формах: капсулы и приятный на вкус сироп. Что предпочесть — решать вам.

**ХОЛЕСЕНОЛ** — позаботьтесь о печени вовремя!



Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн. — пт., 08:00—20:00;

сб., вс. — выходной) www.riapanda.ru

Телефон для справок в Краснодаре: 8 (928) 043-66-18, 8 (928) 043-66-19; «Красота. Здоровье. Долголетие»: 8 (861) 273-74-13, 8 (918) 371-47-32, 8 (918) 195-10-07; «Красота. Здоровье. Долголетие», ст. Отрядное: 8 (918) 314-08-16

## Важный вопрос

По поручению министра здравоохранения Краснодарского края Е. Филиппова заместитель министра А. Бурлуцкая провела рабочее совещание по организации медицинской помощи онкологическим больным в регионе.

В заседании рабочей группы приняли участие специалисты Министерства здравоохранения Краснодарского края, главные внештатные специалисты Минздрава, руководители медицинских организаций муниципальных образований края.

В ходе совещания были рассмотрены вопросы организации профилактики и раннего выявления злокачественных новообразований в ряде районов края.

В Краснодарском крае уже четвертый год в рамках губернаторской стратегии «Будьте здоровы!» успешно реализуется проект «Онкопатруль», направленный на профилактику злокачественных новообразований и раннее выявление предопухолевых и онкологических заболеваний, снижение смертности от онкопатологии. За период работы проекта краевые онкологи посетили 47 муниципальных образований, обследовали более 160 тысяч жителей Краснодарского края. Выявить рак на ранних стадиях важно потому, что в таком случае у пациентов есть шанс на полное выздоровление.

РЕКЛАМА. БАД. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ