

ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ РЕКОМЕНДУЮТ

# Красота пробуждается весной...

Именно весной женщинам хочется выглядеть особенно привлекательными и красивыми, а также получить мощный заряд бодрости и энергии. Как известно, красота женщины зависит прежде всего от ее здоровья. Поправить свое здоровье, стать моложе и красивей помогут специалисты Краснодарской бальнеолечебницы. О возможностях здравницы для женщин рассказывает заведующая физиотерапевтическим отделением лечебницы, врач-физиотерапевт высшей категории Елена Львовна КОМПАНИЕЦ.

— Елена Львовна, за окнами весна, люди чаще, чем когда-либо, хотят выглядеть лучше и чувствовать себя соответственно. Что вы посоветуете?

— Прежде всего я советую пройти процедуры для общего оздоровления. Как правило, весной снижается иммунитет, чувствуется нехватка витаминов, поэтому нередко люди испытывают чувство усталости, апатии и даже депрессию. Конечно, такое состояние организма не может не влиять на внешний вид человека. Практически универсальное средство обновления — это вода. В Краснодарской бальнеолечебнице более 30 (!) разновидностей ванн процедур: йодобромные, щелочные, жемчужные, с натуральными фитопрепаратами, с минеральной солью.

Буквально в конце прошлого года была завершена реконструкция скважин с природной йодобромной водой, теперь на ней отпускается целый ряд процедур, поэтому у краснодарцев нет необходимости ехать «на воды», свои источники — не выезжая из города!

Рекомендуем и исключительно эффективные лечебные души: это и подводный душ-массаж, и циркулярный душ, и душ Шарко. Водные процедуры тонизируют нервную систему, оказывают общеукрепляющее действие, повышают иммунитет. А действие душа Шарко можно сравнить с работой скульптора: стимулирует кровообращение в проблемных зонах, он тонизирует мышцы, моделирует силуэт, при этом улучшается и состояние кожи.

— Елена Львовна, наверное, не только вода помогает восстановить здоровье и красоту?

— Конечно, наши врачи подберут целый комплекс из того богатого перечня услуг, которыми располагает бальнеолечебница, и подобран он будет исключительно индивидуально.

Среди наиболее распространенных и эффективных процедур с минимумом противопоказаний — общесистемная магнитотерапия на аппарате «Магнитотурботрон АЛМА». Процедура показана для повышения иммунитета, стимуляции иммунной системы.

Улучшают обменные процессы, усиливают защитные системы организма, способствуют профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний сухие углекислые ванны.

Одна из самых действенных для женской красоты — криосауна (с использованием жидкого азота). У этой процедуры много положительных эффектов. Холод (минус 160° С) вызывает моментальное сужение сосудов, а затем их расширение. Система кровоснабжения акти-

визируется, за счет чего усиливаются обменные процессы. Считается, что один курс криотерапии (10 сеансов) приравнивается к 3—4 годам интенсивного закаливания. Также криосауна выполняет иммуностимулирующую функцию, а в сочетании с другими процедурами дает и общий омолаживающий эффект для всего организма. Криосауна способствует похудению, а кожа при этом подтягивается, становится гладкой и эластичной.

Если мы заговорили о похудении, то начинать нужно с очень деликатных, но эффективных процедур эндозкологической очистки организма. Процедуры выполняются по определенной схеме, на минеральной воде или с фитопрепаратами. Они рекомендованы также людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

— А с какими заболеваниями к вам как физиотерапевту чаще всего приходят пациенты?

— Физиолечение применяется практически везде. Это и заболевания суставов и позвоночника. Весной чаще всего происходит обострение деформирующих остеоартрозов. Пациентам с такими заболеваниями мы назначаем грязевые или парафиноозокеритовые аппликации, назначаем и электрофорез с использованием грязи, магнитотерапию, ультразвуковую терапию.

Весной также обостряются гастриты, язвенная болезнь желудка, холециститы, заболевания почек. И при этих заболеваниях может быть назначено физиолечение. Но прежде всего — питьевое лечение минеральной водой «Краснодар-3» из собственных скважин, также расположенных на территории здравницы.

После зимы у многих наблюдается обострение таких заболеваний, как тонзиллиты, фарингиты, риниты, бронхиты, бронхиальная астма. Пациентам с такими заболеваниями с профилактической и общеукрепляющей целью назначаем йодобромные ванны и уже конкретно те процедуры, которые воздействуют на лор-органы: например, КУФ, лазеротерапию, ингаляции — йодобромные, щелочные, с фитопрепаратами (эвкалипт, шалфей, ромашка), галотерапию.

— Если человек ограничен в средствах, что в этом случае вы можете предложить?

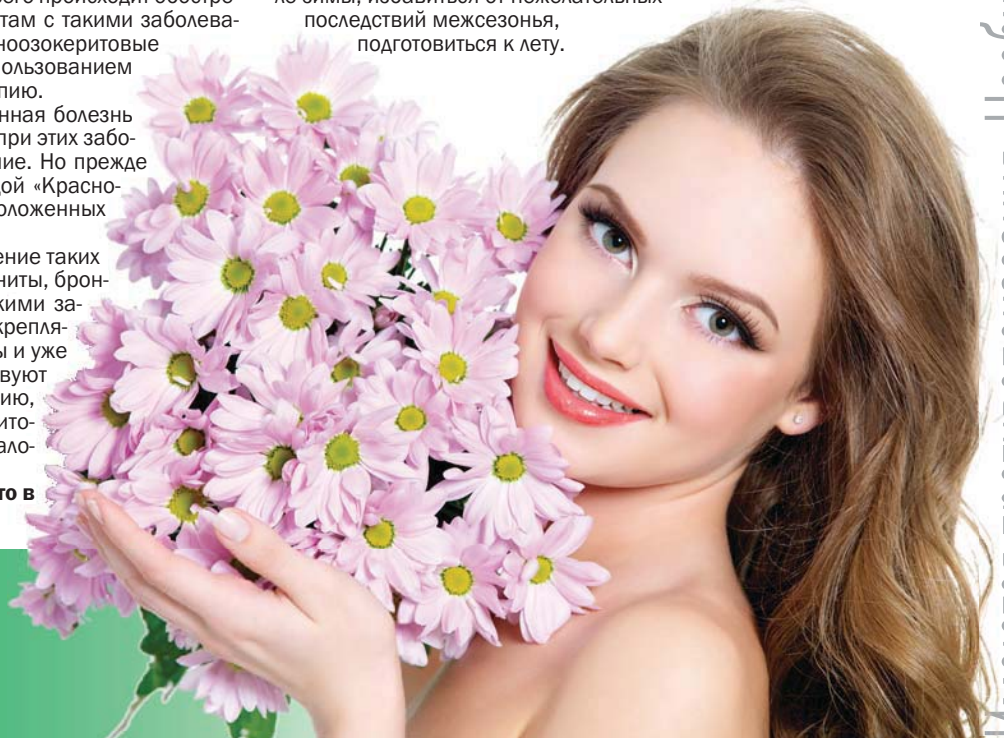
— Уровень цен на медицинские услуги в Краснодарской бальнеолечебнице не высок. Мы подберем курс оздоровления для каждого как по показаниям, так и по бюджету. На результате это не скажется, и каждый из пациентов заметит положительный эффект от оздоровления у нас!

— Елена Львовна, а противопоказания к прохождению той или иной процедуры могут быть?

— Конечно, противопоказания к любой процедуре мы обязательно учитываем. Поэтому первый визит к нам начинается с приема врача, даже если речь идет о курсе криосауны или массажа. Врач остается вашим куратором на протяжении всего курса.

— Если человек работает целыми днями, он сможет успевать посещать бальнеолечебницу?

— Мы ждем вас в будни, с восьми утра до восьми вечера, а также в субботу и в воскресенье. За достаточно короткий промежуток времени длительностью 7—10 дней в рабочем ритме можно восстановиться после зимы, избавиться от нежелательных последствий межсезонья, подготовиться к лету.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА**  
г. Краснодар, ул. Герцена, 267  
[www.kuban-kbi.ru](http://www.kuban-kbi.ru)  
тел.: 8 (861) 226-36-65, 226-35-52, 8 (918) 256-59-50

## STOP ЛИШНЕМУ ВЕСУ

Коррекция веса за 1 сеанс методом психологического кодирования в Краснодаре. Эффект воздействия — снижение веса от 7 до 12 кг в месяц. Установка на похудение и блокировку срывов дается на 4 месяца. **БЕЗ БАДОВ И ГОЛОДОВОК.**

Программа для гостей и жителей краевой столицы: удобное время, комфортная цена — 2,7 тыс. р. за всё до конца марта.

В подарок — пособие с готовыми планами питания. Приходите на сеанс вдвоем — получаете скидку.

Десять лет успешной практики в похудении. Начните сейчас и похудейте к лету до 20 кг!

Предварительная запись по тел. 8 (918) 304-18-00



## 10 главных проблем нехудеющих

Если вы пробовали снижать вес и у вас ничего не выходило, то, скорее всего, проблема была одной из тех, о которых пойдет речь ниже. Чтобы у вас началась коррекция веса, сфокусируйтесь на том, что является вашей преградой на пути к стройности. Как правило, слепое следование диете работает лишь короткое время, если не проработаны психологические первопричины противопохудения.

1. Отсутствие системы. Сегодня худеем так — завтра по-другому, а в итоге — нулевой результат.
2. Непонимание сути подсчета калорий. Калории считаются не для контроля, а для накопления знания о своей системе питания.
3. Спонтанность. Если бы олимпийские чемпионы тренировались по наитию, им бы не удалось завоевать медалей.
4. Неуверенность в себе. Бессмысленно визуализировать свою стройность, если вы по-прежнему не уверены в своих силах и не верите в достижимость своих целей. Разберитесь с уверенностью.
5. Слабое планирование следующего дня. В итоге естся всё подряд, а тело остается таким же полным.
6. Зависимость от еды. Вечернее переедание под соусом из тысячи отговорок, почему сегодня нельзя не переест.
7. То, что называется ленью: это конфликт ваших ценностей и целей. Разберитесь в том, во что в себе вы искренне верите.
8. Слабая работа над приоритетами. Человек не может отказаться от еды, если ее кто-то предлагает. Определитесь, что для вас важнее: отказываться от лихих предложений поесть за компанию или оставаться для всех безотказным «пищеголиком».
9. Отсутствие вечерних оберегающих от пищи занятий. В итоге человек ест под просмотр бесконечных телешоу или бессмысленно проводит часы в Интернете.
10. Слабая привычка (или полное ее отсутствие) брать еду с собой на день. Отсутствие легких дневных перекусов формирует безудержный аппетит в вечернее время.

## www.orion.su БОЛЯТ СУСТАВЫ? ВЫХОД ЕСТЬ!



Весна и лето — любимое время для дачников и огородников. Сколько идей хочется воплотить! Вот так наклонилась над любимыми грядками — с любовью и удовольствием, а разогнуться потом не можешь: то спину прихватит, то больное колено не дает на ноги встать, то голова от повышенного давления закружится. И недомогание может так «расходиться», что ни днем не двинуться, ни ночью не уснуть.

Восстановить здоровье можно оптимальным по безопасности и качеству лазерным аппаратом «ОРИОН СТЕП». За счет мощного регенеративного стимула лазер запускает процессы выздоровления, используя собственные резервы организма. Лазерная терапия признана большинством ведущих специалистов в лечении более 150 заболеваний, в том числе: артриты, артрозы, остеохондроз, пяточные шпоры, межпозвоночные грыжи, варикоз, тромбофлебит, трофические язвы, гипертония, ИБС, аритмия, невроты, аденома, простатит.

Лазер «ОРИОН СТЕП» помогает лечить эти и другие заболевания дома в комфортных условиях: снимает боли, отеки, воспаления, способствует восстановлению состава межсуставной жидкости, хрящей и поверхностей суставов, улучшает кровообращение, обмен веществ и питание тканей кислородом, снижает вязкость крови и риск тромбообразования, нормализует давление и сон, снижает уровень шума в ушах. Лазерная терапия благотворно влияет на нервную систему, способствует укреплению иммунитета, нивелирует побочные действия лекарств.

Аппарат «ОРИОН СТЕП» — это доступная цена и гарантия качества российского производителя с безупречной 20-летней репутацией. Аппарат удобен, прост в применении, не требует специальной подготовки.

Бесплатная горячая линия: 8 (800) 505-20-25

«ОРИОН СТЕП» — еще удобнее! Теперь с аккумулятором!

Купить «ОРИОН СТЕП» в городах:

Краснодар (861): 222-35-64, ул. Рашиповская 137, 253-70-84, ул. Красная 165/3, 218-75-79, ул. Красная 198, 200-13-08, ул. Зиповская 5/2, 944-02-59 ул. Красных Партизан 6/2, 8(918) 947-53-44 ул.1 Мая 167; Сочи (8622) 31-88-83, ул. Московская 27; Новороссийск (8617): 64-46-99, ул. Свободы 34, 63-22-50, ул. Героев Десантников 27;

119634, Москва, ул.Ск.Мухомой, д.7. ООО ВМП «ЖИВА», ОГРН 1027700165404. Дек-ция о соответствии № РОСС RU.ИМ28.Д01351. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.