

Все мы знаем, что здоровье – величайшая ценность. Именно поэтому, первым делом, мы всегда желаем тому, кто нам дорог, здоровья.

Но ответьте себе сейчас, что такое по-вашему здоровье?

Отсутствие болезней?

Попытка их предотвратить?

А может вы считаете, что здоровье – это тоже товар:

абонемент в фитнес-клуб или, на

худой

конец

,

дорогостоящие

препараты

или

процедуры

по

омоложению

????????

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

За последние 100 лет взгляды на здоровье претерпели серьезную эволюцию. Тогда,

если

упростить

,

здоровьем

считалось

лечение

:

главным

было

«

реставрировать

»

организм

,

восстановить

потерянное

здоровье

хотя

бы

до

исходного

уровня

.

Но

чуть
больше
полувека
назад
пришло
понимание
того
, что
гораздо
важнее
сохранить
исходный
уровень
здоровья
,
который
дан
человеку
и
попытаться
предотвратить
заболевания
. Так,
главным
стало
не
лечение
, а
профилактика
. 10
же
лет
назад
курс
был
взят
на
здоровый
образ
жизни
, или, как
модно
сейчас
говорить
,
велнес

.
Теперь
, наш
ориентир
—
суперздоровье
и
благополучие
, нам
важно
не
просто
уберечь
себя
от
заболеваний
,
важно
улучшить
свое
состояние
. Для
каждого
разумного
человека
целью
сегодня
является
развитие
,
улучшение
всех
своих
качеств
,
полная
реализация
во
всех
сферах
жизни
. Хотя
,
конечно
, это

включает
и
профилактику
заболеваний
и,
конечно
,
не
исключает
лечения
заболеваний
,
когда
они
возникают
.
Особенно
учитывая
, что
за
последние
100 лет
медицина
шагнула
далеко
вперед
.

Будем здоровы?

Впрочем, как раз медики являются основными пропагандистами здорового образа жизни

.
Именно
Всемирная
организация
здравоохранения
определяет
здоровье
как
состояние
полного

физического
,
душевного
и
социального
благополучия
, а
не
отсутствие
болезни
как
таковой
или
физических
недостатков
. И
именно
по
данным
ВОЗ,
здоровье
лишь
на
10%
зависит
от
состояния
системы
здравоохранения
,
только
на
20% –
от
внешней
среды
или
природных
условий
,
лишь
на
20%
мы
заложники
наследственности

и
генетики

.
Половина
шансов
на
здоровье
зависит
от
нас,
от
привычек
и
образа
жизни

,
от
того
, чем
мы
питаемся

,
от
того
,
насколько
мы
сами
заинтересованы
в том,
чтобы
быть
здоровыми

.
Восточная
медицина
пошла
еще
дальше
:
факторами

,
которые
влияют
на
здоровье

, там
считаются
питание
(10%),
образ
жизни
(20%),
но
главное
, как
считают
на
Востоке
, – это
образ
мыслей
,
именно
от
него
(
на
70%)
зависит
качество
нашей
жизни
. И
если
даже
вы
решите
спорить
с
цифрой
,
суть
все
же
останется
:
наше
здоровье
зависит
в
большей

степени

от

нас

самих

и

начинается

оно у нас в

голове

.

Здоровье

– это

состояние

равновесия

, это

гармония

тела

и

души

, это

возможность

меняться

вместе

с

окружающей

средой

,

подстраиваться

под

жизненные

реалии

, и

не

просто

выживать

, а

постоянно

улучшать

уровень

своей

жизни

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Ранние признаки рака](#)

Индустрия здоровья

За последние 10 лет на нас обрушились сотни слов и выражений, под которыми, как нас уверяют, «прячется» здоровье. Теперь модно не просто следить за собой и заниматься физкультурой, а ходить в SPA-центры и фитнес-клубы, мы с легкостью можем записаться на велнес-тренинг или детокс-программу. Чем это отличается от парикмахерской и стадиона? От здорового образа жизни или диеты? Может, все это просто рекламный трюк?

Что вы сами представляете, когда кто-то в вашем присутствии говорит «здоровый образ жизни»? Вы видите себя здоровым и счастливым? Или вам кажется, что это бег трусцой рядом с дорогой (до ближайшего парка слишком далеко), овсянка без сахара и соли на завтрак, отварная брокколи на обед и стакан кефира на ночь? Может, здоровый образ жизни – это когда злой дядя запрещает вам пить и курить, и заставляет ложиться спать в 10 вечера, когда вам хочется обратного?

Правда в том, что в SPA-центре вам должны не просто предложить маникюр «задорого» или сделать массаж в чистой комнате, где хорошо пахнет. Там вам должны подобрать процедуру или программу, которая подходит именно вам, чтобы вы чувствовали себя отдохнувшими и выглядели помолодевшими. В фитнес-клубе вы должны получить возможность заниматься такими упражнениями, которые не просто позволят вам держать в форме тело, но и будут доставлять удовольствие. Вы должны получить советы по нагрузкам и программу тренировок, иметь возможность заняться йогой или борьбой, или, может, танцами, которые, как известно, подтягивают тело даже лучше, чем любые тренажеры. И уж если мы об этом заговорили, бегать по асфальту очень вредно для костей и суставов, а воздух с трассы не добавит вам здоровья, а скорее наоборот. Детокс-программа подразумевает, что вы не просто будете давиться вареными овощами или полусырым рисом, а, прежде всего, организуете пространство вокруг себя, избавитесь от мусора в голове, наладите отношения с окружающими, научитесь готовить правильную еду, которая может быть очень вкусной. Образ жизни «велнес» – это, прежде всего, гармония во всем и со всем.

О здоровье, велнесе, о том, как добиться гармонии мы и поговорим с вами на этой неделе. **Будем здоровы!**

[С чего начинать](#)

Информация по телефону 8 (8634) 36 46 01

г. Таганрог, Ростовская область, ул. Дзержинского 154-6

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00