

TITANIUM

осень 2020

International lifestyle magazine



the
NEW NORMAL

ISSN 2255-9787
4,00 EUR



9 772255 1978007

ЗДОРОВЬЕ

Гормон радости



 БЕАТА
ЭДЕЛЬШТЕЙН

100 TITANIUM.LV

Фото официально предоставлены PR-службой

В борьбе с „короной“

ПОСЛЕ ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ В СЕРЕДИНЕ ЛЕТА СВОИ ДВЕРИ ВНОВЬ ОТКРЫЛА ПРЕМИАЛЬНАЯ WELLNESS-КЛИНИКА SHA, КОТОРАЯ УЖЕ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ ЗАНИМАЕТСЯ ХОЛИСТИЧЕСКИМ ОЗДОРОВЛЕНИЕМ, СОЕДИНЯЯ ДРЕВНИЕ ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ С СОВРЕМЕННЫМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ МЕДИЦИНЫ. ЗДЕСЬ ВВЕЛИ ПОВЫШЕННЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, А ТАКЖЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО РАСШИРИЛИ СПЕКТР ОНЛАЙН-УСЛУГ. О ПОСЛЕДСТВИЯХ ЭПИДЕМИИ И О ТОМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, TITANIUM ПОБЕСЕДОВАЛ С КАРЛОСОМ ГУТИЭРРЕСОМ, ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ SHA WELLNESS CLINIC.



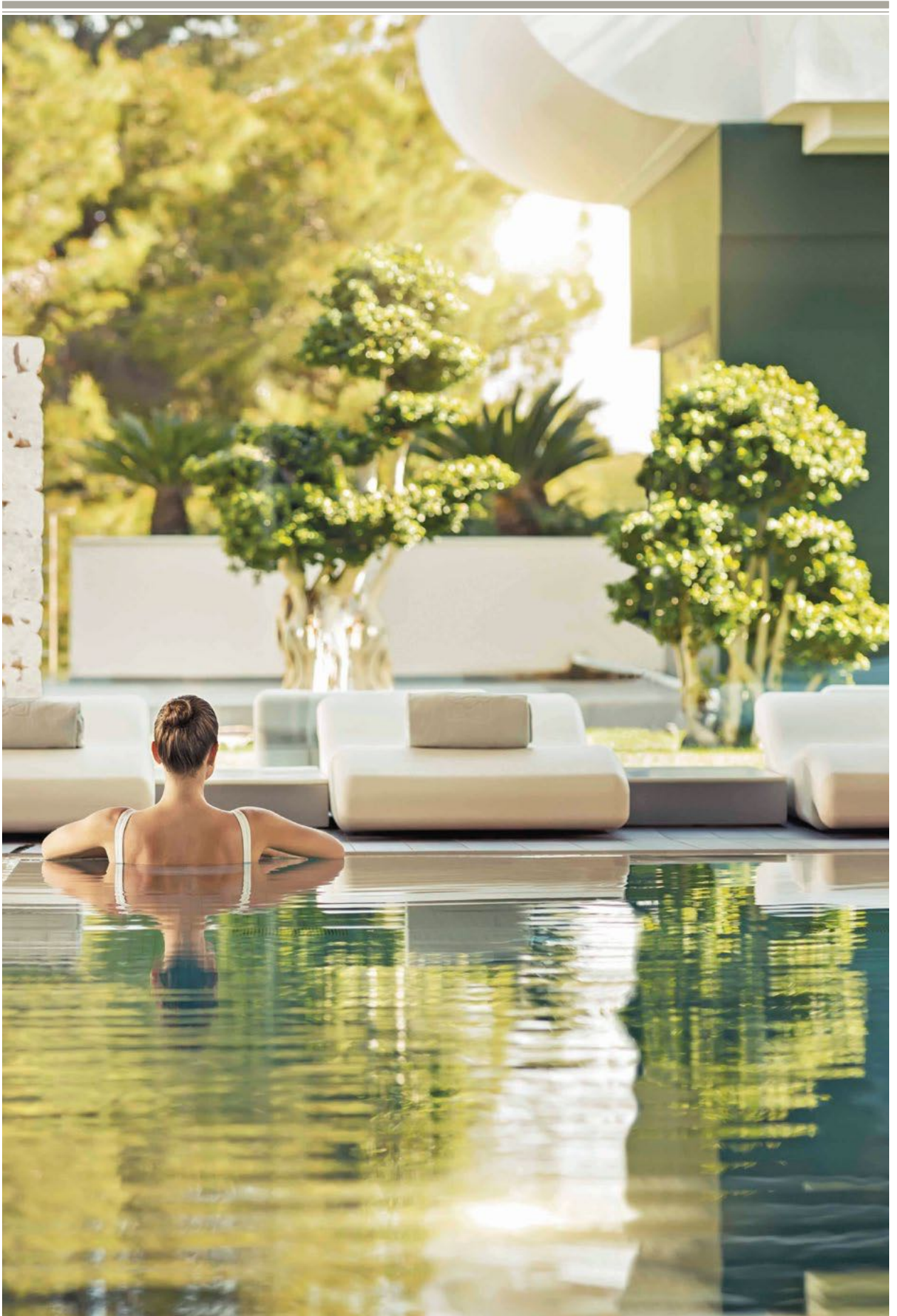
Волна коронавирусной пандемии оказала значительное влияние на весь мир. Карантинный режим заставил многих пересмотреть свой образ жизни, окружение и занятия. Закрытые границы и самоизоляция сказались и на экономике. Двери многих заведений уже не открылись после снятия чрезвычайных мер. С другой стороны, бизнес получил значительный толчок к развитию и совершенствованию своих онлайн-услуг. Причем речь идет не только о давно уже привычных покупках в Интернете, но, например, и о бесконтактной терапии. „Я предполагаю, что удаленный тип оказания некоторых медицинских услуг продолжит свое развитие с появлением более продвинутых технологий. Например, онлайн-мониторинг, а также использование искусственного интеллекта для сбора и анализа данных

пациентов“, — комментирует ведущий терапевт клиники SHA Карлос Гутierrez.

SHA Wellness Clinic, расположенной на юго-восточном побережье Испании, в Аликанте, в период пандемии и вынужденного прекращения приема гостей пришлось пересмотреть методики внутренней организации и ввести ряд мер, которые усиливали бы степень безопасности. Помимо обязательных тестов на Covid-19, дезинфекции всех помещений ультрафиолетом и озоном, а также социального дистанцирования были разработаны специальные оздоровительные программы по укреплению иммунитета. И это то, что очень хорошо рифмуется с философией клиники, постулирующей значимость превентивной терапии и работы с первопричинами заболеваний, а не с симптомами. „Covid-19, безусловно,



Карлос Гутierrez Кастаньеда получил медицинское образование в Испании как врач общей практики. Затем обучался хирургии и уходу за пожилыми людьми в Великобритании. С 2018 года работает в SHA Wellness Clinic, специализируясь на медицинских услугах и натуральной терапии. Тема профессионального интереса: здоровое старение, связанные с ним генетические механизмы, а также факторы, влияющие на этот процесс.





изменил мир. Теперь мы вынуждены жить с осознанием того, что подобные эпидемиологические всплески возможны и в будущем, затрагивая миллионы людей. Если рассматривать эту ситуацию с позитивной стороны, то она может подтолкнуть людей к тому, чтобы начать уделять больше внимания своему здоровью, гигиене и чистоте окружающей среды. Мы, доктора, должны лишней раз объяснить, что забота о своем здоровье начинается с ранних лет и сопутствует человеку всю жизнь. И чем старше мы становимся, тем она должна быть более активной. Постоянная поддержка и укрепление иммунитета есть ключ к защите от вируса“, — поясняет Гутиэррес.

В новый пакет оздоровительных мер по укреплению иммунитета от SHA вошли консультации по иммунотерапии, профилирование лимфатической системы, вирусное профилирование, озонотерапия, процедуры инфракрасного тепла и оптимального электромагнитного баланса. Кроме того, в SHA можно заняться устранением побочных проблем, вызванных самоизоляцией, таких как лишней вес, стресс, повышенная тревожность и бессонница.

Клиника SHA запустила кампанию #StayHealthyWithSHA во время изоляции, но соцсети для общения с аудиторией она активно использовала и до

пандемии. В рамках этой кампании специалисты делились советами по методикам самостоятельного укрепления физического и психологического здоровья при помощи дыхательных практик, упражнений, рецептов и медитаций. Эту тенденцию решили сохранить уже после открытия, запустив онлайн-консультации. Удаленные консультации посредством видеозвонков проводятся по питанию, иммунологии, управлению стрессом, эмоциональному коучингу и когнитивному здоровью. Что касается физического здоровья, то на выбор предлагаются онлайн-занятия по йоге, майндфулнесс, пранаяма и прочее.

По мере того как страны накрывают новые коронавирусные волны, а мировая карта попеременно окрашивается в оранжево-красные тона, закрывая государственные границы, стоит подумать о том, каким способом защитить свое здоровье. „Стресс является важным фактором, влияющим на состояние нашего здоровья. Вдумайтесь, всего одна ночь без сна негативно сказывается на иммунной системе. А ведь это и есть наш естественный защитный барьер против инфекций. Но часто события просто происходят: неприятности на работе, в семье, какие-то трудности. Мы не можем избежать и уберечь себя от всего. Но то, что мы можем,





— это взять под контроль собственные эмоции и реакции на внешние раздражители. Данное умение — результат тренировок. Медитация, йога и пранаяма значительно помогают в этом. Тому есть вполне реальные научные подтверждения, из которых видно, как регулярные занятия способствуют глубинным позитивным изменениям на когнитивном уровне. Заниматься йогой или медитировать можно дома, хватает всего 15–20 минут в день. Также мы должны как можно раньше ложиться спать и отдыхать как минимум 7–8 часов. Это необходимо для регенерации нашего организма и в том числе перезапуска защитных функций иммунитета. Пища также является фундаментальной базой здоровья. Основанная на овощах, зелени, рыбе в большей степени, чем на мясе, — подобная диета поставляет нам все необходимые элементы для того, чтобы купировать воспалительные процессы, которые способны оказывать негативное воздействие на защитные клетки



организма. Не стоит забывать и о физических нагрузках. И опять, как и в ситуации с йогой, спортом можно заниматься дома. Сегодня есть большое количество онлайн-занятий на любой вкус. И еще одно — это общение с природой. Встреча солнца с утра, прогулки на свежем воздухе среди зелени деревьев в парке или в лесу, отдых у воды — все это оказывает самое положительное воздействие на иммунную систему. Это доказано научно. Наконец, позитивный настрой — это тоже еще один мощный инструмент защиты. Встречайтесь с семьей и друзьями, даже пусть по видео, — советует Карлос Гутierrez, — читайте ту литературу, которая вас захватывает, занимайте себя любимыми хобби, осваивайте новые навыки и умения, молитесь, если религиозны, и непрерывно благодарите за то, что имеете прямо сейчас. И это не просто красивые слова. Благодарность стимулирует выработку эндорфина — гормона радости, который освобождает нас от стресса“. 