

## ОТПУСК ПРОТИВ СТРЕССА

С наступлением отпуска многие пускаются во все тяжкие – наконец-то можно выпивать до утра, спать до обеда, отправиться в *all-inclusive* и там наесться, пока не лопнет резинка на плавках. От этого лучше отказаться – на такую поездку организму тоже нужны немалые силы, а их и так нет. Если трудовые будни полны стресса, гораздо лучше восстановить сон, поправить здоровье, оградить себя от проблем – в общем, почувствовать почву под ногами и наконец разглядеть небо над головой. Уехать на курорт со спа отличная идея, но стоит с умом подойти к выбору. Курортов, заточенных на восстановление и пополнение ресурсов организма, немало в Европе на термальных и минеральных источниках – именно туда уезжали лечиться «на воды» в дореволюционные времена. К примеру, в итальянской Маремме в паре часов пути от Рима жив и процветает старинный курорт *Terme di Saturnia Spa & Golf Resort*, который расположен прямо на краю кратера потухшего вулкана, заполненного водой. Вода Сатурнии отличается высоким

содержанием необходимых минералов и микроэлементов, которых, как правило, не хватает жителям мегаполисов. Здесь с помощью лечебных грязей, купаний, обертываний, гидропинотерапии (лечебного питья минеральной воды) и других процедур избавляют не только от усталости, но и от многих проблем со здоровьем: от экземы до диабета и депрессивных расстройств.

На курорте работает целая команда медиков, но это не значит, что сюда нужно ложиться как в больницу. Полноценное расслабление и перезагрузка невозможны без удовольствия: прогулки по виноградникам Тосканы, ужины в ресторанах и хорошее вино, и даже гольф-клуб – никаких лишений терпеть на такого рода курорте не придется, зато по возвращении сил хватит надолго. ■



### 4 ПРОСТЫХ СОВЕТА ОТ ДОКТОРА ЛЕОНИДА ЭЛЬКИНА

В московскую клинику Леонида Элькина приходят с вопросами, на которые отказывается отвечать современная медицина: что делать, если все есть, а сил радоваться жизни – нет. В прошлом хирург, Элькин запатентовал свой авторский метод работы с жизненной энергией, которую «высасывает» хронический стресс. И это не какой-то эзотерический, а вполне физический вопрос. Если самостоятельно пополнить ресурсы уже не получается, доктор Элькин помогает за несколько сеансов. Он делится простыми советами о поддержании здоровья и хорошего самочувствия, которые дает и своим пациентам.

1

Пейте хорошую минеральную воду, лучше газированную, но не забывайте – наши почки перерабатывают около двух литров жидкости в сутки. Именно столько и стоит потреблять ежедневно, и это включает не только воду, а вообще все, что мы пьем и даже едим. Не стоит мчаться за трендами и позволять другим лить вам воду в уши.

2

Дневной сон сильно недооценен, а он между тем значительно улучшает самочувствие и положительно влияет на здоровье и долголетие. Так что вместо того, чтобы бесконечно хлестать кофе, лучше найти возможность хотя бы полчаса поспать в послеобеденное время. Тогда энергии с лихвой хватит до конца дня.

3

Умеренность – золотой принцип для поддержания хорошего самочувствия. Не так уж много вещей нужно запретить себе, но существует разница между «можно немного» и «можно»: бокал вина не сведет в могилу, шоколадная конфета не нарушит обмен веществ, а по бутылке того и коробке другого каждый день добавят проблем почти наверняка.

4

Умение слышать свое тело – ключ к решению многих проблем со здоровьем. Нет единой ЗОЖ-системы, которая бы работала для всех: один пьет молоко и чувствует себя отлично, другой отказался от фруктов и тоже счастлив. Кому-то хватает шести часов сна, а кому-то нужны все девять. Нет золотых правил – секрет в понимании, что подходит конкретно тебе.