

- С тех пор как лечение подорожало, пациенты стали внимательнее относиться к своему здоровью? - Многие молодые люди стремятся пройти обследование, предупредить возможную болезнь. При этом они задают вопросы, на которые у медицины пока нет ответов. Приходится приводить разные теории, методы лечения, рассказывать о здоровом образе жизни. Это и питание, насыщенное витаминами и минералами для укрепления мышц корсета, и модный сейчас фитнес или тренажерный зал. Очень полезно плавание. На работе избегайте однообразных движений, делайте перерывы. Одевайтесь по погоде, потому что переохлаждение может быть опасно. Не бойтесь поднимать тяжести, но, так же, как профессиональные спортсмены, нагрузку увеличивайте постепенно и всегда начинайте с разминки. Однажды ко мне на прием пришел пациент весом 140 килограммов с болями в пояснице. Когда он лег на кушетку, ее ножки подогнулись. Пришлось проводить сеанс на полу. Улучшение наступило, но вообще избыточный вес давит на позвоночные диски, поэтому полные люди входят в группу риска.

- Если все будут следовать вашим советам, то у вас не останется пациентов.

- Соблюдая эти правила, люди помогают мне выполнять мою работу – сохранять их здоровье. Пока больных так много, что я не боюсь оказаться ненужным. Наоборот, если пациент не бережет свое здоровье, с ним сложнее работать, чем с тем, который заботится о себе.

- Правда ли, что оптимисты выздоравливают быстрее?

- Да, от нервов многое зависит. Иногда после сеанса я вижу, что результата еще нет, но пациент утверждает, что ему стало лучше, – вот это, наверное, и есть оптимизм. С другой стороны, если человек успешно вылечился, а спустя некоторое время испытал стресс, у него снова могут возникнуть боли без каких-либо внешних причин. Считается, что это предыдущее заболевание отображается в его подкорке.

А еще нам хотелось бы рассказать Вам о том, что сегодня [недвижимость полуострова Халкидики](#) можно приобрести по доступной цене. Там качественная недвижимость, хороший выбор, отличное состояние квартир.