

Марк Каценельсон, основатель и генеральный директор Sapir medical clinic



Здравствуйте, наши уважаемые читатели! Меня зовут Марк, я возглавляю израильскую медицинскую компанию Sapir medical clinic, которая занимается организацией лечения в Израиле. Сегодня мы запускаем замечательный проект - ежемесячный журнал, в котором израильские врачи разных специальностей будут рассказывать вам о решении самых насущных проблем со здоровьем, а также о том, как этих проблем избежать.

На наших страничках мы также будем знакомить вас с самой интересной и полезной информацией, касающейся сохранения и улучшения вашего здоровья.

Когда мы готовили ноябрьский выпуск, думали: какая информация будет наиболее нужной и полезной для вас, наши уважаемые читатели, в эти пасмурные и холодные дни? И решили вот что: с приходом осени многие жители холодных стран жалуются на ухудшение самочувствия и настроения, испытывают упадок сил и повышенную восприимчивость к стрессу. Поэтому

наш первый выпуск расскажет вам о том, как бороться со стрессом и как преодолеть сезонную депрессию, а также вас проконсультирует врач-уролог Юлия Рубинштейн. Полезного вам чтения и крепкого здоровья!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Цистит: грамотная профилактика

врач-уролог Юлия Рубинштейн



Цистит – воспаление мочевого пузыря – проблема, с которой чаще всего (в силу анатомических особенностей) сталкиваются женщины. Проблема чрезвычайно гнетущая, сопровождающаяся болезненностью и прочими неприятными, можно даже сказать, удручающими симптомами. Столкнувшись с циститом однажды и не приняв должных лечебных мер, вы рискуете перевести болезнь в хроническую форму, а это уже угроза иного масштаба и иных, иногда довольно тяжелых последствий.

В холодное время года цистит возникает очень часто, и ответить на самые актуальные вопросы наших читателей по защите себя от болезни мы попросили опытного врача-уролога Юлию Рубинштейн. Читать далее: <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/559-kak-ne-propustit-czistit.html>

Выдыхаем стресс



Сегодня наша жизнь переполнена стрессорами – ситуациями, которые вызывают в организме большие и маленькие стрессы. И если с одними мы справляемся легко, и они даже приносят нам пользу – взбадривают и стимулируют к активным действиям, то другие буквально вгоняют в негативные эмоции и вызывают нарушение самочувствия: сердцебиение, тревогу, головную боль, бессонницу. Такие стрессы очень опасны и игнорировать их нельзя ни в коем случае.

Для тех, кто часто испытывает стресс и долго не может с ним справиться, есть отличный способ быстрого снятия стресса: это особые дыхательные упражнения. Они отлично работают в любой ситуации и помогут вам быстро восстановить душевное равновесие и не допустить развития опасной психосоматики – болезней сердца, сосудов, эндокринной сферы. Интересно? Безусловно, а главное – действенно! Подробности здесь: <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/97-spasaemsy-ot-stresa-dixaniem.html>

Асаны против стресса



Давно доказано, что хронический стресс лежит в основе большинства болезней, в числе которых ранние инфаркты, инсульты, сахарный диабет, псориаз, язвенная болезнь и много чего еще. Накапливая отрицательные эмоции и не давая им должного выхода, мы загоняем себя в состояние постоянной неудовлетворенности, а наш организм работает с перегрузкой, изнашиваясь намного раньше времени. Как не допустить нервного срыва и не заболеть?

На помощь приходит йога! Если правильно использовать ее возможности, йога способна творить настоящие чудеса. Преодолеть хронический стресс при помощи простых упражнений – вот что предлагает вам специалист по йога-терапии Алекс Наймарк. Лучшие техники саморегуляции и борьбы со стрессом смотрите здесь: <http://9tv.co.il/video/2015/10/25/58495.html>

СМЕХОТЕРАПИЯ ☺



Смешная рубрика для тех, кто хочет стать долгожителем: ведь 1 минута смеха продлевает жизнь на 5 минут!

Еще не бывали в Израиле? Зато здесь был Жека – специальный корреспондент «Чисто NEWS», и сегодня он рассказывает вам, как общаться и жить в «стране ненастоящих евреев»)))

<https://www.youtube.com/watch?v=lesa4g8IDpI>

Не знаете, какой спорт выбрать для укрепления здоровья? Тогда смотрите специальный репортаж Ильи Аксельрода и «Чисто NEWS» про фитнес-браслеты и другие национальные виды спорта в Израиле)))

<https://www.youtube.com/watch?v=Nhec5Ixa-LY>

**Читайте новый выпуск информационного журнала Sapir medical clinic
каждый месяц и укрепляйте свое здоровье!**

<https://www.youtube.com/watch?v=dTCFSa9Dsus>