



Интегративная медицина, день 5: значение времени

На протяжении уже пяти дней прохожу лечение частотно-волновым методом в [центре интегративной медицины «Русалтимед»](#). Выводы пока делать рано, хвастаться значительными результатами – тоже, а вот осознание того, что уже на протяжении целой рабочей недели я трачу на это больше часа в день – немного угнетает. Но стоит ли жалеть времени, потраченного на себя?

Как говорится, ленивый человек работает... лучше. Во-первых, он старается быстрее справиться с поставленной ему задачей, во-вторых – с минимальными усилиями. В этом плане я, пожалуй, тоже ленивый человек: мой день обычно четко спланирован, причем таким образом, чтобы успеть сделать больше и эффективнее: по долгу службы и по зову души приходится успевать очень многое. Вот почему мне иногда лень тратить время на какие-то незначительные вещи. Порой к таким «незначительным» вещам относится наше самочувствие – легкие недомогания, профилактические мероприятия. Но в то же время если запустить это, то можно действительно «влипнуть» – на время, деньги и, что самое важное, здоровье.

Как часто вы начинаете какие-то профилактические или лечебные мероприятия, которые требуют плановости и времени, но бросаете на полпути, потому что не хватает терпения? К слову, некоторые пациенты медицинского центра даже стараются оплатить весь курс целиком сразу – чтобы закончить начатое, уж если не из любви к себе и собственному здоровью, то из жалости к потраченным деньгам. Согласитесь, есть над чем задуматься?

Я же пока держусь и исправно посещаю лечение. Чувствую себя нормально, как говорится, бодрячком. Однако кое-что сегодня выбило меня из колеи. Врачи провели дополнительные тестирования моего организма и обнаружили паразитов, которые попали внутрь вместе... с мясом. Как выяснилось, эти «вредители» способны снижать кислотность в организме, тем самым ухудшая обмен веществ и, соответственно, вредя мне. Поэтому уже с понедельника, когда продолжится мое лечение, в мой курс добавят дополнительный параметр, который позволит избавиться от этого.

И снова я задумался над тем, а обнаружил бы ли я эти зловередные микроорганизмы внутри себя при других обстоятельствах, если бы не озаботился собственным самочувствием и профилактическими мерами? Так что, думаю, все, что я сейчас делаю – в любом случае правильное вложение.