



Интегративная медицина: главное - найти время на собственное здоровье

Завершился один из этапов моей профилактики в [центре интегративной медицины «Русалтимед»](#) - можно сказать, в рамках эксперимента по выявлению возможностей собственного организма. Какие-то глобальные выводы делать пока рано, но некоторый итог подвести не мешает. Например, я пришел к мнению: диагностика частотно-волновыми методами, действительно, достаточно правдивая.



В время последних процедур прошел пищевой тест – это экспресс-исследование, которое позволяет определить продукты, которые показаны и противопоказаны для вашего организма. Одни продукты кушать нельзя – не усваиваются, другие же, наоборот, благотворно влияют на

самочувствие и функционирование отдельных органов. Результаты моего пищевого теста стали для меня неожиданностью. Например, мне противопоказана к употреблению гречневая каша – хотя я ее очень люблю. Не рекомендуются любимые мною фисташки – вместо них советуют есть несоленый арахис. Нельзя колбасу, белугу, корюшку, угорь. Можно – оленину, кальмары, судак, щуку. К моему большому сожалению, в список противопоказаний попало мороженое. А вместо красного вина лучше пить белое с яблочным соком.

Также помимо частотно-волнового лечения начал проходить 10-дневный курс массажа в этом центре. Специалист хорошо проминает, вправляет те отклонения в позвоночнике, которые выявили на диагностике.

После общения с врачами центра изменил свое отношение к употреблению воды: стал намного больше пить. И при этом – меньше есть (я так думаю). Возможно, похудею уже в ближайшее время, еще не взвешивался.

Но главный результат моего эксперимента в том, что прохождение диагностики и лечения в центре заставило подумать о себе, о своем здоровье, питании и образе жизни. Получается, что в современном загруженном графике жизни удастся найти время на себя. И делать это нужно не тогда, когда болезни атаковали, и становится совсем плохо. Наоборот, важно обращать внимание на потребности своего организма, проходить профилактические обследования – так же систематично, как техническое обслуживание автомобиля. Сделать это такой же привычкой, как умываться и чистить зубы по утрам. Тогда и не придется тратить еще больше времени на серьезное лечение тяжелых болезней. Всем здоровья!

О том, как я проходил диагностику, можно [почитать здесь](#).

О лечении подробнее:

[День 1: лечение инфекционных заболеваний](#)

[День 2: исцеляющая сила воды](#)

[День 3: живая и мертвая вода](#)

[День 4: безмедикаментозный принцип лечения](#)

[День 5: значение времени](#)