



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

текст **Алексей Сергушкин**
фото **Михаил Иванов**

Сегодня одним из драйверов экономического развития страны становится туризм и, в частности, туризм лечебно-оздоровительный. Самарский регион, обладающий в этой области богатыми традициями и огромным потенциалом, привлекает отечественных и зарубежных туристов уникальными по своим возможностям и эффективности современными оздоровительными центрами. В их число, безусловно, входит и «Школа здоровья», расположенная в Сызранском районе, в лесном массиве на берегу реки Уса, и отметившая в этом году своё 20-летие.



ЖЕМЧУЖИНА МЕЖДУРЕЧЬЯ

В основе работы Школы – идея естественного оздоровления с помощью разработанной уникальной интенсивной методики очистки организма от шлаков, токсинов и паразитов на основе натуральных природных веществ. Программа запускает естественные механизмы восстановления здоровья и защитных сил организма. Благодаря этому снижается риск острых и хронических заболеваний, нормализуется деятельность нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. У человека улучшаются общее самочувствие и настроение, исчезают депрессии и усталость, повышается работоспособность.

«Школа здоровья» работает на территории базы отдыха «Усинская» в живописном лесном массиве на берегу реки Усы близ посёлка Красный Миронов Сызранского района. Целебная сила этого места обусловлена расположением в междуречье Волги и Усы рядом с заповедным Муранским бором и невероятно красивыми видами на Жигули. Короткий, но интенсивный курс оздоровления в Школе, гармонично сочетающий народную медицину, элементы восточных практик, а также аппаратные методы диагностики и оздоровления, показал высокую эффективность.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КАТАРСИС

«Каждый из шести дней нашего курса полностью – с 6 утра до 6 вечера – загружен всевозможными процедурами и занятиями, – рассказывает главный врач оздоровительного центра Лариса Григорьевна Бабаян. – Человек должен быть готов к тому, что наша программа – это довольно серьёзное испытание для организма. Поэтому очень важно осознанное желание встать на путь здоровья. Правильная мотивация позволяет нам вместе добиться максимального эффекта, а в награду человек получает совершенно иное мироощущение и значительный прогресс в борьбе со многими заболеваниями. В их числе различные виды аллергии, псориаз, экзема, болезни желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, костно-суставных тканей, органов дыхания и многое другое. Наш курс хорошо зарекомендовал себя при восстановлении после коронавируса. И, наконец, благодаря процедурам и низкокалорийному, но полноценному питанию, многие прошедшие курс теряют в весе от 3 до 10 и более килограммов, при том что специально такой задачи мы не ставим».

По словам Ларисы Григорьевны, питание разработано специалистами – гастроэнтерологами и диетологами, готовится профессиональными поварами. При низкой калорийности (700 – 1000 ккал/сутки) меню богато клетчаткой и витаминами, включает зелень, салаты, овощные супы, растительные масла, орехи и фрукты.

Курс включает несколько основных моментов. Во-первых, достигается максимальное размягчение организма путём механического и термического воздействия. Для этого применяют несколько видов массажа и коррекцию позвоночника. Под термическим массажем подразумеваются, прежде всего, банные процедуры, кедровая бочка, инфракрасная сауна и солярий.

Второй, но не менее важный момент связан с глубокой очисткой пищеварительной системы. Одновременно посредством различных природных препаратов и гирудотерапии проводится антипаразитарная чистка внутренних органов и крови.

И, наконец, третья часть курса включает общеоздоровительные процедуры. Сюда входят дыхательные гимнастики, ингаляции, гидромассаж, магнитотерапия, миостимуляция. В оздоровительном центре можно опробовать на себе аппарат «Гелиюкс» для дыхания горячей смесью кислорода и гелия, а также барокамеру, соляную пещеру, сухую углекислую ванну, криосауну и другие уникальные процедуры.

Вообще, по уровню аппаратного оснащения Школа ничуть не уступает продвинутым столичным клиникам. Как рассказала врач-терапевт, гастроэнтеролог, диетолог Ольга Николаевна Костромина, применяемый в Школе итальянский метабограф премиум-класса, предназначенный для оценки уровня метаболизма на основе метода непрямой калориметрии, уникален не только для Самарской области, но и для России. Также в Школе активно применяется аппаратный комплекс компьютерной ИМАГО-диагностики по Буту. Технология предназначена для выявления в органах, тканях и клетках изменений, связанных с нарушениями гомеостаза (постоянства внутренней среды в организме). Уровень изменений позволяет выявить зоны токсикоза и применить соответствующие меры воздействия на них. На том же принципе основывается другая сравнительно новая неинвазивная диагностическая технология комплексной оценки водного, липидного и белкового обмена – биоимпедансный анализ состава тела. Она позволяет получить совокупность абсолютных и относительных оценок массы основных тканей организма – жировой, скелетно-мышечной, минеральной – и объёмов жидкости, а также индивидуальные параметры обмена.

По словам Ольги Костроминой, противопоказаний для прохождения курса немного: «Оздоровиться у нас может практически любой человек. В зависимости от тех или иных проблем со здоровьем, мы можем на основе общего курса фактически создать для клиента индивидуальную программу, исключив противопоказанные ему процедуры».

Ольга Николаевна убеждена, что курс «Школы здоровья» для многих людей, которые не переносят сильнодействующие лекарства, в частности антибиотики, является настоящим спасением: «Классическая гастроэнтерология не подразумевает чистки природными средствами. Есть общепринятые стандарты и алгоритмы лечения с применением химических препаратов, многие из которых имеют сильное побочное действие. А наш курс вылечивает очень сложные заболевания без применения химии, с помощью естественных растительных средств».



Маутер Антонина Евгеньевна
заместитель главного врача



Костромина Ольга Николаевна
врач-гастроэнтеролог



Бабаян Лариса Григорьевна, главный врач

ТРАДИЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

По мнению заместителя главного врача по лечебной части Антонины Маутер, в «Школе здоровья» сложился коллектив единомышленников, где царят взаимопонимание и поддержка. Костяк команды составляют люди «старой закалки»: Наталья Алексеевна Гришакова, Вера Борисовна Анисимова, Ольга Витальевна Сомова, Светлана Владимировна Дугушева и другие. Они активно передают свои знания и опыт молодёжи.

«Немаловажно то, что большинство сотрудников Школы испытали наши методики на себе, поэтому хорошо понимают клиентов, – говорит Антонина Евгеньевна. – К окончанию каждого курса персонал и клиенты сближаются настолько, что становятся членами большой дружной семьи, обмениваются контактами и в дальнейшем поддерживают связь. В результате многие из клиентов не только сами приезжают к нам снова, но и рекомендуют Школу своим родственникам, друзьям и знакомым».

Стоимость 6-дневного курса варьируется в зависимости от комфортности размещения и набора процедур. Самый бюджетный вариант, включающий все обязательные процедуры, питание и место в 2-местном номере, обойдётся всего в 40 тысяч рублей.

В числе постоянных клиентов оздоровительного центра – жители не только Самарской области, но и Москвы, Санкт-Петербурга и многих других регионов по всей России. Большую популярность школа приобрела и у зарубежных клиентов из Франции, Австрии, Германии, Италии, Чехии, Великобритании, Швеции, США, Эмиратов и, конечно, из соседнего Казахстана и других стран ближнего зарубежья.

Само название «Школа здоровья» означает, что человек не просто доверяется врачам, а сам погружается в тему естественного оздоровления, активно и деятельно участвует в преобразении своей жизни.

«Мне посчастливилось работать в Школе с первого дня, – рассказывает Антонина Маутер. – И я могла наблюдать, как люди приобщаются к этой теме и какого прогресса достигают благодаря активной работе над собой. Первоначально наши методики по большей части основывались на рецептурах Надежды Алексеевны Семёновой – одного из первых специалистов по нетрадиционной медицине и оздоровлению в нашей стране. В дальнейшем мы стали использовать и другие методики, а также достижения современной медицины. Сегодня центр активно развивается, появляются новые направления, например, косметология, но главным в его работе остаётся то, что народная медицина здесь не противоречит «официальной», а наоборот – дополняет её».

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ