

С заботой о себе

Представители сферы здоровья и красоты поделились рекомендациями по уходу за собой в летнее время



ЕЛЕНА ПРОХУРОВСКАЯ,
врач-гастроэнтеролог, диетолог,
терапевт, руководитель
подразделения гастроэнтерологии
в «Клинике Пяти Благ»

— С какими основными запросами к вам обращаются летом?

— Достаточно большое количество людей обращаются с целью коррекции питания, снижения или набора веса, выяснения причины избытка или недостаточности массы тела. Также много пациентов с жалобами со стороны желудочно-кишечного тракта, обострением хронических заболеваний ЖКТ (особенно при погрешностях в питании, что достаточно часто случается в летний период).

— Как предупредить заболевания ЖКТ в летнее время?

— Самый лучший способ — соблюдать сбалансированный рацион питания, стараться не переедать и не допускать длительного периода голода. При наличии хронического заболевания ЖКТ необходимо ежегодно наблюдаться у гастроэнтеролога для предотвращения обострения. И, конечно, не забывать об особенностях пита-

ния при наличии конкретного хронического заболевания. Об этом как раз рассказывает на приеме гастроэнтеролог и/или диетолог.

— Какого рациона и образа жизни нужно придерживаться для спасения от жары?

— Во-первых, соблюдать питьевой режим: употреблять достаточное количество чистой воды — 30-40 мл на килограмм веса. Во-вторых, добавлять в рацион достаточное количество клетчатки — овощей, фруктов и зелени. Это помогает нормализовать работу ЖКТ, вывести из организма токсины, избыток сахара и холестерина. Также клетчатка снижает чувство голода, что помогает контролировать размер порции и снижает риск переедания. Но нужно контролировать порцию сладких фруктов, так как они калорийны. В-третьих, ежедневно употреблять достаточное количество белков, жиров и сложных углеводов.

Также нужно каждый день добавлять физическую активность. Это необязательно должны быть тренировки, а могут быть, например, прогулки. Кроме этого, соблюдайте гигиену сна: отход ко сну до 23:00 и общее время сна — семь-восемь часов. Это необходимо для полноценного восстановления организма.

— Как вы работаете с пациентами, которые приходят с запросом коррекции веса? Какие этапы лечения он проходит?

— В первую очередь мы спрашиваем, какие еще жалобы есть, кроме избыточной массы тела, проводим осмотр и необходимые обследования. Причинами набора веса могут быть питание, стрессы, нехватка микро- и макроэлементов, витаминов, проблемы в работе ЖКТ (синдром избыточного бактериального роста в кишечнике, повышенной проницаемости кишечника, нарушение работы желчного пузыря, под-

желудочной железы и др.). Если есть дефициты либо проблемы с ЖКТ, то обязательно проводится их коррекция, так как это может мешать снижению веса. Обязательно рассматриваем рацион питания, особенности образа жизни пациента и корректируем их. При дистанционном ведении ежедневно, а при очном ведении — еженедельно анализируем рацион и вносим коррективы. Это позволяет пациенту со временем формировать правильные пищевые привычки, научиться самостоятельно контролировать рацион.

К сожалению, некоторые пациенты не хотят корректировать питание — они просто просят «волшебную таблетку», чтобы выпить и похудеть. Но такой таблетки просто не существует, и для достижения цели необходимо приложить небольшие усилия.

— Какие новинки индустрии красоты появились летом этого года (или в этом году)?

— В этом году у нас много новых аппаратов, которые дополняют уход и улучшают качество кожи

лица и тела. Для наших гостей важно, чтобы все было максимально безопасно и эффективно! Поэтому я очень тщательно выбираю новинки, которые потом появляются в салоне.

— Назовите самые популярные средства Babor Beauty Spa?

— Самые популярные средства в Babor — это, конечно, ампулы. Ампулы — это активные концепты для решения разных проблем! Специалисты помогут подобрать именно те ампулы, которые необходимы в вашем конкретном случае.



— Какие косметологические процедуры вы бы рекомендовали перед осенним сезоном?

— Любые косметологические процедуры я рекомендую подбирать индивидуально со специалистом. Это очень важно! Только так вы найдете идеальный эффективный вариант. Лично я для лица выбрала курс на аппарате GeneO+.



АНАИТ БАДАЛЯН,
владелица сети салонов Babor,
beauty-эксперт