

НОВОСТИ ПАРТНЕРОВ / CONTENU PARTENAIRE

## Один день для себя, любимых | Faites-vous plaisir pendant un jour

Author: Надежда Сикорская, [Женолье](#) , 14.12.2022.



Photo © Nashagazeta

Клиника Nescens подкинула редакции Нашей Газеты идею оригинального новогоднего подарка, которую для начала мы опробовали на себе.

Clinique Nescens nous a donné une excellente idée d'un cadeau de la fin de l'année que nous avons testé nous-même et maintenant partageons avec vous.

Faites-vous plaisir pendant un jour

На какие только крайности не шли сотрудники нашей редакции, чтобы поделиться с вами всем самым интересным, эксклюзивным и заманчивым: «внедрялись» в [швейцарскую армию](#), [летали](#) на сверхлегком самолете и даже провели [день в тюрьме](#). И мы не останавливаемся на достигнутом!

Последний наш эксперимент касается самого главного достояния каждого из нас – здоровья. Постоянные читатели знают, что все достижения швейцарской медицины находятся в поле наше зрения, как и все изменения в системе здравоохранения. Помимо конкретных событий, мы неустанно обращаем ваше внимание на то, что ключ к укреплению здоровья и отдалению наступления старости на максимально долгий срок – в изменении самого образа жизни, в отказе от вредных привычек и приобретении новых, полезных. «Надо меньше нервничать!», советуют все врачи. И мы вместе с вами пожимаем плечами: как же не нервничать, когда вокруг такое творится! Однако необходимо выкраивать для себя оазисы отключения от проблем просто для того, чтобы хватило сил с ними справиться.

Ровно год назад мы [рассказывали](#) вам о программе Cure Reset, новейшей разработке клиники Nescens. Суть ее проста, как все гениальное: вам предлагается за семь дней пройти всесторонний, углубленный и персонализированный курс лечения, направленный на очищение организма, потерю веса и общее моральное и физическое возрождение. Если учесть, что за такой же срок был, как принято считать, создан весь мир, то задача не кажется невыполнимой, однако попытка ее усложнить и испытать все основные элементы лечебного курса за один день потребовала усилий. Рассказываем.

Утро в клинике Nescens началось с оздоровительно-бодрящего коктейля, который предлагается двух цветов: зеленый или красный. Мы выбрали красный, основной ингредиент которого – свекла, а дополнительные – редис, фенхель и зеленый чай матча. (В зеленом коктейле основной ингредиент – сельдерей.) Побеседовав с персоналом клиники, отвечающим за программу, и узнав массу интересного и полезного, мы перешли к собственно программе дня, включавшей в себя семь пунктов.

Начали с Dôme Infrarouge, то есть с заточения на 45 минут в аппарат, позитивный результат от использования которого доказан клинически. Внешне он напоминает аппарат МРТ, что поначалу может испугать тех, кто страдает клаустрофобией. Но уверяем вас, это не страшно и не больно, при этом терапия с помощью инфракрасных лучей, а именно о ней идет речь, оказывает на организм многостороннее благотворное воздействие: улучшает функцию опорно-двигательной системы, расслабляет суставы, подготавливает мышцы для массажа и возобновляет деятельность нервной системы. Она идеальна для лечения мышечных деформаций и мышечного напряжения, дает возможность по-настоящему расслабиться и вдобавок вызывает здоровое потение при низкой температуре за короткое время. Согласитесь, ради такого букета можно и полежать спокойно под музыку неполный час.

Аппарат BioCharger®, поджидавший нас в следующем процедурном кабинете, мы увидели впервые, что не удивительно, ведь клиника Nescens – единственная в

Швейцарии, которая им обладает. Первая ассоциация с ним – приспособление для изготовления hot dogs, вторая – космическая ракета во время запуска, такой странный звук издает эта машина, сила излучения которой такова, что «включает» неоновую лампу: если бы не увидели своими глазами, то не поверили бы! BioCharger® – не лечебный аппарат, а скорее стимуляционный: 15-минутного сеанса в день хватает, чтобы сконцентрировать всю позитивную энергию, которой обладает наш организм, расслабить затекшие от сидения перед компьютером суставы, а в конце напряженного дня спокойно заснуть.

Одним из сильнейших впечатлений от дня, проведенного в клинике Nescens, стал сеанс криптотерапии, то есть лечения экстремальным холодом, позволяющим активизировать внутренние резервы организма. Если бы кто-то сказал автору этих слов, всегда считавшую любителей нырять в прорубь немножко сумасшедшими, что она без особого принуждения даст засунуть себя в штуковину, температура в которой – 120 градусов ниже нуля, она бы только посмеялась. Но жизнь полна сюрпризов. Что сказать об этом опыте? Ощущения, наверно, схожи с теми, что испытал Бельчонок из мультика «Ледниковый период», оказавшись замурованным в лед. Три минуты пребывания в холоде показались бесконечными, а улыбка на лице застыла в буквальном смысле слова. Зато выходишь как новенький, бодр и свеж. Правда, просишь хоть на несколько минут вернуть тебя в Dôme Infrarouge, но это уже позади.

Самым «нормальным» из пережитого в тот день стало занятие с тренером – с живым человеком, бывшим профессиональным баскетболистом, на отличных, но при этом поддающихся разумению тренажерах. Единственно, о чем пришлось пожалеть, так это о том, что габариты их таковы, что в квартире не поместятся!

Следующим номером нашей программы стал сеанс фотобиомодуляции. Научно это описывается так: фотобиомодуляция – это комплекс биохимических реакций, которые наблюдаются при взаимодействии рецепторных клеток организма и фотонов света. Эффект фотобиомодуляции возникает при воздействии излучаемого LED-аппаратами света на кожу и способствует ее увлажнению, депигментации, устранению морщин, тонизации и лифтингу и даже лечению акне! Это научно. А если своими словами, то перед лицом раскаленного от инфракрасных лучей агрегата, в который предстояло не только войти, но и простоять в нем 15 минут, сразу вспомнился любимый Некрасов с его женщинами, входящими в горящую избу... Подвиг повторили. Увлажнение кожи почувствовали. По воздействию на акне отчитаться не можем, поскольку таковой не страдаем.

Для человека, не способного опустить голову под воду даже плавая в теплом море, пребывание в герметически закрытом контейнере Hyperbare под давлением 1,5 бара, как если бы вы находились на пятиметровой глубине, да еще в кислородной маске – ощущение не из приятных. Но минут через десять привыкаешь и к нему, благо крышка контейнера прозрачная, и понимаешь, что всплытие на поверхность гарантировано. По утверждению медиков, пребывание в этой системе сжатого воздуха крайне полезно для стимуляции крови. Поверим профессионалам!

Как вы понимаете, после всех перечисленных испытаний просто необходимо расслабиться перед возвращением домой, да еще за рулем. И об этом позаботились организаторы нашей программы: пробыв полчаса в затемненной комнате, в теплоте и сухости, но при этом лежа на подобии водной кровати и словно покачиваясь на волнах, восстанавливаешься полностью и уже готов начать все с начала...

Стоит ли говорить, что, как и во всех частных клиниках сети Swiss Medical Network, программу для Вас разработают с учетом вашей физической формы и пожеланий по ее улучшению. Можете побаловать себя, как мы, одним пробным днем, а можете отправиться сразу на неделю. Осталось дело за малым – [связаться с клиникой](#), а там уж вам подскажут.

[здоровье](#)

Статьи по теме

[Образ жизни – это медицина будущего](#)

[Швейцарские экологи призывают изменить образ жизни](#)

[Швейцарцы ведут здоровый образ жизни, особенно обеспеченные](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/odin-den-dlya-sebya-lyubimyh>