

ОТКРЫВАЕМ МИР С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Святослав ХАНЕНКО, основатель первой клиники биохакинга SQLAB, о путешествиях за здоровьем.



В XIX веке одна из самых благородных украинских семей – Терещенко – почти каждый год зимовали на своей вилле “Марипоза” на Французской Ривьере, чтобы защитить себя во время сезонных эпидемий. Сегодня медицинский туризм выглядит совершенно по-другому, но своей популярности он все еще не теряет. Основатель первой клиники биохакинга SQLAB Святослав Ханенко рассказал нам, куда стоит отправиться за здоровьем в XXI веке и как отдохнуть даже во время рабочих поездок.

“ В первую очередь, путешествия хороши тем, что помогают бороться со стрессом. Смена обстановки, новые впечатления, знакомства – это позитивная динамика для нашего мозга и эмоционального состояния. ”

– Святослав, Вас можно назвать опытным путешественником?

– Думаю, да. Я с самого детства очень много путешествовал. От Канады, Мексики, Соединенных Штатов на Западе до Вьетнама на Востоке, Южно-Африканской Республики на Юге и Швеции на Севере – мне удалось объездить почти весь мир и как туристу, и как студенту, и как бизнесмену.

– Чаще всего это рабочие поездки или отдых?

– Чаще всего это рабочие поездки, которые я научился совмещать с отдыхом. Перед основанием SQLAB я работал в компании, где занимался выводом продукта на иностранные рынки, поэтому путешествовать мне приходилось очень много. Со временем я начал понимать, что регулярные поездки по работе очень утомляют и нужно искать возможность совмещать работу и отдых.

– Дадите несколько советов, как это сделать?

– В первую очередь, необходимо научиться умному планированию. Например, я стараюсь никогда не работать в самолете или в другом транспорте: готовлюсь заранее. Ведь сам путь – это уже нагрузка на организм и лучше приберечь силы для встреч по прибытии. Отправляясь в рабочие поездки, я также всегда оставляю время для того, чтобы погулять по городу или просто отдохнуть. Если дел много, стоит продлить поездку хотя бы на день. Если же и этого не получается, то я рекомендую найти хотя бы час для прогулки или каких-нибудь спа-процедур. Те же бизнес-встречи можно, например, провести на свежем воздухе или в неформальной обстановке, если это позволяет деловая этика.

– А как путешествия вообще влияют на наше здоровье?

– Однозначного ответа нет, ведь все зависит от того, как и куда вы путешествуете. Если подготовиться к поездке “с умом”, то есть проконсультироваться с семейным врачом по поводу места назначения, возможных рисков из-за смены климата, режима, рациона, – то можно заметно восстановить ресурсы. В первую очередь, путешествия хороши тем, что помогают бороться со стрессом. Смена обстановки, новые впечатления, знакомства – это позитивная динамика для нашего мозга и эмоционального состояния. Кроме того, путешествия также могут улучшать наш иммунитет. Ведь когда мы оказываемся в новой среде, усиливается выработка антител, которые защищают иммунитет от вредных микроорганизмов. Но, повторюсь, все эти улучшения во время путешествия возможны только при условии, что оно максимально соответствует потребностям организма. И именно к семейному врачу я рекомендую обратиться за помощью с планированием поездок, которые пойдут на пользу здоровью.

– В прошлом среди элит было популярным путешествовать за здоровьем. Поездки “на воды” в Баден-Баден, зимы на Французской Ривьере и так далее. Насколько сейчас медицинский туризм пользуется популярностью? И куда путешествуют за здоровьем в наши дни?

– Есть разные виды медицинского туризма. Кто-то, например, предпочитает лечить простуду в Швейцарии, кто-то едет в Испанию

из-за местной wellness-индустрии, а кто-то летает в Китай ради их традиционной медицины. Сегодня рынок настолько велик и разнообразен, что каждый может найти для себя подходящий вариант. “Классическими” точками назначения все же остаются Германия, Австрия и Швейцария. Их системы здравоохранения проверены годами. Поэтому чаще всего люди едут туда за сервисом. Если говорить о wellness-индустрии, то это, конечно, Испания. Сама культура этой страны предполагает уход за собой, активный образ жизни и качественное питание. Кстати, Барселона считается третьим самым здоровым городом в мире. Индия была и остается центром духовного восстановления, а Китай – столицей традиционной медицины.

– А как Вы считаете, в Украине можно получить такой же сервис, что и в Германии, Австрии, Швейцарии?

– Да. Если честно, одной из моих целей основания клиники SQLAB было создать возможность получать в Украине сервис наравне с лучшими клиниками за границей. Ведь если мы говорим о семейной медицине, которую мы всячески популяризируем в SQLAB, то очень важно находиться рядом с клиентом. Да и семейный врач должен полностью понимать менталитет человека, за здоровьем которого следит. Поэтому я мало верю в эффективность регулярной заботы о здоровье с клиникой или врачом, которые находятся за несколько тысяч километров от вас. Совершенно другое дело – путешествия ради рекреации или в критических случаях.

– Святослав, Вы много путешествовали, изучая медицину других стран. Какие самые необычные процедуры Вы испытали на себе? Переняли какие-то из них в SQLAB?

– Самой необычной, наверное, для меня оказалась процедура антиджетлаг, о которой я узнал в Южно-Африканской Республике. Что самое интересное, она сама связана с путешествиями. Технология антиджетлаг позволяет быстро восстановить организм после длительного времени в пути. Люди, которым доводилось путешествовать на далекие расстояния, когда лететь нужно больше семи, а то и десяти часов, знают, как сложно восстановиться после. Антиджетлаг помогает организму справляться с этой нагрузкой. Впервые я опробовал эту процедуру на себе в ЮАР, сейчас она доступна и клиентам SQLAB. Еще одна медицинская технология, которая меня впечатлила во время путешествий, – это нейрофидбэк. Это терапевтическая методика “обучения” мозга, которая используется для улучшения работы интеллектуальных и ментальных способностей человека. О нейрофидбэке я слышал уже давно, так как процедура довольно популярна среди западных бизнесменов, но сам впервые опробовал ее в Эстонии. И буквально несколько месяцев назад SQLAB стала первой клиникой в Украине, которая предлагает эту услугу.



– Ну и напоследок. Куда Вы сами путешествуете за здоровьем? Где набираетесь новых сил и восстанавливаетесь?

– За здоровьем я “путешествую” на Воздвиженку, в клинику. А вот за восстановлением внутренних ресурсов предпочитаю ездить в Италию. Еще в детстве я некоторое время жил здесь в одной семье по программе восстановления от последствий аварии на ЧАЭС. Позже приезжал к ним, когда учился в Испании. Мы много лет поддерживаем связь, и они для меня, как родные. Поэтому поездки в Италию – это всегда тройное удовольствие: комфортный для меня климат, близкая по духу культура и хорошие люди рядом. Именно эти три пункта, мне кажется, сделают любую поездку полезной для вашего здоровья.

“ Одной из моих целей основания клиники SQLAB было создать возможность получать в Украине сервис наравне с лучшими клиниками за границей. ”