

№ 1
2019

VERBA

magazine



АЛЬБИНА
ДЖАНАБАЕВА

Я ПОЛНА СИЛ И ЭНЕРГИИ

КУЛЬМИНАЦИЯ

100 - ЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Органический японский метабиотик
«Daigo Lux» - искусство омоложения
на клеточном уровне



verbacuisine.ru
daigo.ru



8-800-555-20-43



daigo_official



GQ
Travel
AWARDS
2019

ПОБЕДИТЕЛЬ

**ЛУЧШИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС
В РОССИИ**

Verba Mayr

СОДЕРЖАНИЕ

7 РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ
Вступительное слово Президента Ассоциации
майер-терапевтов

8 АВСТРИЙСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
В ПОДМОСКОВЬЕ
Несколько слов о центре майер-терапии Verba Mayr

14 В ПОГОНЕ ЗА ИДЕАЛОМ, ИЛИ 7 ПРИЧИН
ЛИШНЕГО ВЕСА
Врач-терапевт Альбина Долганюк раскрывает основные
причины лишнего веса

19 6 ШАГОВ К ПОБЕДЕ НАД ЛИШНИМ ВЕСОМ

22 АНТИЭЙДЖ – МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО
Врач-терапевт Юлия Кондальская об основных принципах
антиэйдж-медицины

27 STOP – СТАРЕНИЕ
Программа борьбы с возрастными изменениями

30 КРАСОТА КАК ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА
Врач-косметолог Венера Вострякова рассказывает,
что значит быть красивой

34 БЬЮТИ-СЕКРЕТЫ ДЛЯ VIP ПЕРСОН
Программы сохранения молодости кожи

37 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: АЛЬБИНА ДЖАНАБАЕВА
О детоксе как обязательной подготовке к отпуску

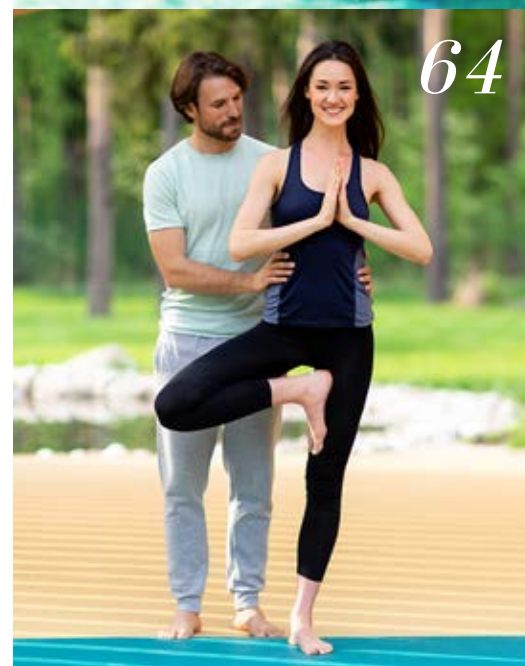
38 ЖИЗНЬ В МИРЕ VUCA
Психолог Вячеслав Любимов о том, как выжить
в условиях стресса

41 ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА
Советы по борьбе со стрессом

44 БОЛЬ – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?
Разбираемся в природе боли с врачом-неврологом
Светланой Саенко



- 52 МЕДИЦИНА ДВИЖЕНИЯ – РАДОСТЬ ЖИЗНИ БЕЗ БОЛИ
Рекомендации по устранению боли
- 56 ЗНАНИЕ – СИЛА. РОЛЬ ДИАГНОСТИКИ В СОХРАНЕНИИ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА
Врач-терапевт Инна Решетова о роли ранней диагностики заболеваний
- 59 ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ
Программы диагностики организма
- 64 БЕГОМ ПО ЖИЗНИ
О фитнес-центре Verba Mayr
- 68 ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ?
План физической активности для здоровой жизни
- 70 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПО МАЙЕРУ
Врач-терапевт Ирина Попова рассуждает о роли правильного питания в жизни человека
- 78 РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФ-ПОВАРА VERBA CUISINE
- 80 5 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ОТ ВРАЧЕЙ МАЙЕР-ТЕРАПИИ
- 88 ДЕТОКС ПО МАЙЕРУ
Программы очищения организма
- 90 ДЕТОКС + СТРОЙНОСТЬ
Интенсивная программа похудения
- 92 ДЕТОКС + ANTIAGE
Интенсивная программа омоложения организма
- 94 ДЕТОКС + АНТИСТРЕСС
Интенсивная программа борьбы со стрессом
- 96 ДЕТОКС + ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ
Интенсивная программа очищения и восстановления функций печени





СЕРТИФИКАТ МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА
МАЙЕР-ТЕРАПЕВТОВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЙ
ПРАВО ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ VERVA MAYR
ЭКСКЛЮЗИВНО ПРЕДСТАВЛЯТЬ АВСТРИЙСКУЮ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ МЕТОДИКУ ВРАЧА
Ф.К. МАЙЕРА В РОССИИ

Расставляем ПРИОРИТЕТЫ

Кажется, что с каждым днем жизнь все больше усложняется, и мы перегружены информацией и рутиной. Но, в конечном счете, мы сами определяем образ и качество своей жизни. Чтобы научиться управлять этим и обрести счастье, нужно обращать особое внимание на такие вещи, как удовольствие, радость, любовь и здоровье.

Если мы осознаем свои потребности, перестанем бояться перемен, если в нас живет стремление к самоопределению, то успех почти гарантирован.

Чтобы выяснить истинную причину многих недугов, нужно время и врач, обладающий внимательностью и комплексным мышлением. Преимущество майер-терапии – именно в комплексном подходе. Он включает академическую медицину, натуропатию, систему очищения организма, а также специальные упражнения, консультации по вопросам питания и обязательную врачебную интуицию.

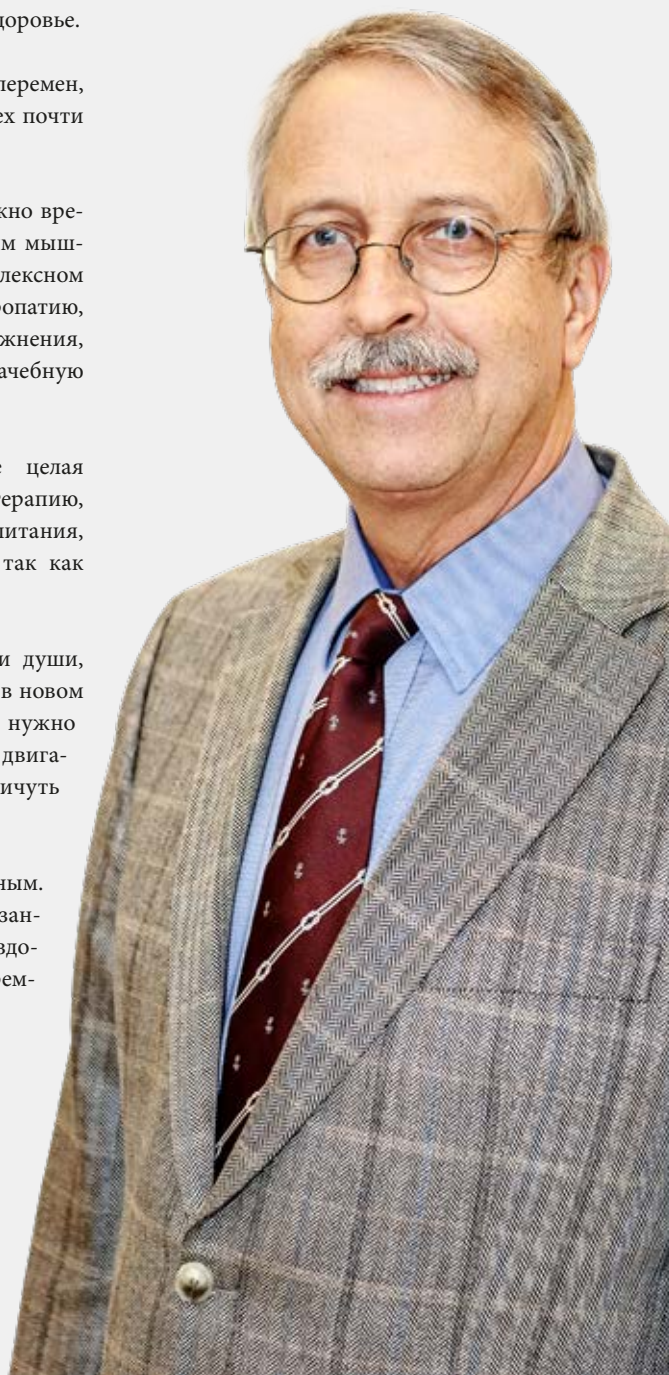
В многофункциональном медицинском центре, где целая команда профессионалов проводит диагностику, терапию, назначает физические упражнения и составляет план питания, многие жалобы и хронические заболевания исчезают, так как обнаруживается и устраняется их причина.

Майер-терапия предлагает осознанное очищение тела и души, дает возможность упорядочить свою жизнь и увидеть ее в новом свете. Такую детоксикацию и регенерацию организма нужно проводить не реже раза в год. Подумайте: чтобы сберечь двигатель, моторное масло меняется каждый год. Но мы ведь ничуть не меньше заслуживаем бережного отношения к себе!

В результате терапии мир перестает казаться враждебным. Нам становится проще справляться с повседневными обязанностями. Мы правильно расставляем приоритеты, ведем здоровый образ жизни и шагаем по жизни полные сил и стремления к созиданию!

АЛЕКС ВИТАСЕК

Медицинский куратор Verba Mayr, президент Международного общества майер-терапевтов, идеолог Modern Mayr Medicine, доктор медицинских наук



Дорогой друг, вы держите в руках первый номер научно-популярного информационного журнала Verba Magazine. Наша цель — интересно и подробно рассказывать о новостях современной европейской медицины. Знакомить вас, наших дорогих гостей и читателей, с актуальными методиками превентивной медицины и диагностики. Перед тем, как перейти к теме заботы о здоровье, скажем несколько слов о нашем центре.



О ЦЕНТРЕ

Verba Mayr – уникальный и единственный в России австрийский центр здоровья, в котором оказывают медицинские услуги по оздоровлению, омоложению и улучшению качества жизни по европейским стандартам холистической и интегративной медицины. Здесь быстро и эффективно корректируют последствия нездорового образа жизни, стрессов и неправильного питания.

В основе лечения в Verba Mayr – терапевтический метод австрийского врача и исследователя Ф. К. Майера. Главные направления майер-медицины – правильное питание, здоровое пищеварение, мягкое очищение организма, повышение жизненного тонуса. Наши специалисты применяют характерный для европейской терапии целостный подход к организму человека и сочетают его с новейшими достижениями современной медицины.

В основе подхода лежит улучшение обменных процессов и нормализация работы всех систем организма через очищение кишечника (детоксикацию) и диетическое питание в сочетании со здоровым образом жизни. Это позволяет ускорить регенерацию крови и клеточных тканей и приводит к выздоровлению от многих хронических заболеваний.

Особую ценность методике придает, во-первых, значительный мировой опыт успешного использования (ее применяют двадцать два центра в Германии, Австрии, Италии, Швейцарии, Чили и Испании), а во-вторых, постоянное развитие метода силами Международного сообщества врачей – майер-терапевтов (International Society of F.X. Mayr Physicians). Благодаря широкой поддержке со стороны международного медицинского сообщества, традиционные методы лечения успешно дополняются современными высокоэффективными технологиями и исследованиями.

Вносит свой вклад в обогащение терапевтической практики и Академия Verba Mayr, учрежденная в 2018 г. Президент Академии – врач, президент Международного сообщества врачей – майер-терапевтов Алекс Витасек (Австрия).

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR
СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ НА МЕДИЦИНСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЯТИ ОСНОВНЫХ
НАПРАВЛЕНИЯХ:

- 1 оздоровление по специальным лечебным программам;
- 2 детоксикация и очищение организма;
- 3 антистресс-терапия;
- 4 диагностика организма;
- 5 эстетическая медицина и косметология.



Важная часть работы центра – диагностика. Мы гарантируем высокую точность и непротиворечивость исследований, а также возможность использовать полученные результаты для лечения за рубежом. Центр Verba Мауг амбулаторно или с проживанием проводит обследование – check-up основных органов и параметров здоровья, позволяющее определить персональные риски или выявить возможные заболевания на самой ранней стадии, предотвратив их развитие.

Из узкоспециализированных обследований центр проводит диагностику скрытой пищевой непереносимости, кардиориска, болезней щитовидной железы, сахарного диабета, здоровья легких, выявление истинных причин избыточного веса, а также диагностику состояния мужского и женского здоровья до и после 40 лет. Врачи центра специализируются на составлении генетического паспорта. Это позволяет выявить врожденную предрасположенность конкретного человека к тем или иным заболеваниям и дать рекомендации по предотвращению развития негативных жизненных сценариев.

Какую бы программу вы ни выбрали, подготовка к приему начинается задолго до вашего заезда. Майер-терапевт изучает предоставленные вами результаты анализов и выстраивает план приема. На сорокаминутном первичном приеме доктор уточняет ваши жалобы, проводит осмотр и по его результатам дает рекомендации по общему оздоровлению вашего организма.

Приезжая в наш центр, вы попадаете в атмосферу заботы и комфорта, полного расслабления и отдыха, знакомого вам по уровню сервиса лучших мировых отелей категории Medicine&SPA. Сочетание зарубежного подхода и квалифицированных медицинских услуг с высочайшим комфортом позволит получить желаемый результат предельно быстро, без затрат на перелеты, трансфер, визы и перевод медицинской документации.

Приезжая в наш центр,
вы попадаете в атмосферу
заботы и комфорта, полного
расслабления и отдыха,
знакомого вам по уровню
сервиса лучших мировых отелей
Medicine&SPA.



ПОДМОСКОВНЫЙ КУРОРТ

Пушкинский район уже без малого сто лет относится к зоне, рекомендованной для санаторно-курортного лечения. Это связано с тем, что чуть меньше половины его площади занимает смешанный лес с преобладанием хвойных пород – сосны и ели. Живописная природа, большие лесные массивы, обилие водоемов, чистый, насыщенный целебными фитонцидами воздух и при этом всего лишь 22 километровая удаленность от столицы делают Пушкинский район идеальным для климатотерапии, отдыха и лечения.

Поставив целью создать идеальное место для отдыха, мы заменили даже землю на территории бывшего санатория. Весь старый грунт был снят и вывезен, а на его место уложена экологически чистая и здоровая почва.

Отдельного упоминания заслуживает вода – важнейший компонент очищения и оздоровления организма. Вода в центр здоровья поступает из собственной скважины и проходит двенадцать степеней очистки. При этом она остается живой, в ней содержатся полезные микроэлементы. Пить нашу мягкую воду можно прямо из-под крана.

Наш прекрасный бассейн – зона, свободная от хлорирования. Мы получаем воду из собственной артезианской скважины. Многоступенчатая система водоподготовки превращает наш бассейн в настоящее чистое озеро в окружении соснового леса. Высочайший уровень чистоты поддерживается ультрафиолетовыми лампами и современными компонентами очистки. Ваша кожа, волосы, легкие скажут «спасибо» за каждую минуту, проведенную в мягкой чистой воде.



КУХНЯ VERBA MAYR

Кухня Verba Mayr – наша особая гордость. Вместо обычного, невкусного и некрасивого диетического стола мы решили основать ресторан высокой кухни Verba Cuisine. Сохраняя пользу и низкую калорийность, наши повара создают потрясающе вкусные и красивые блюда, завоевывая восхищение и уважение наших гостей.

Все блюда разработаны в строгом соответствии с принципами здорового питания по Майеру. Наши продукты уникальны и не имеют аналогов по рецептуре и качеству. В них не содержатся ни глютен, ни лактоза. Не используются куриные яйца, рафинированные масла и сахар. Исключены любые вкусовые добавки, усилители вкуса и консерванты. Мы предлагаем «живые», исключительно свежие продукты, употребление которых поможет вам оставаться здоровым и энергичным в любом возрасте.



VERBA MAYR – ЭТО:

- оздоровительная медицина с европейским подходом;
- эффективное сочетание современных медицинских технологий и природных методов оздоровления;
- индивидуальное отношение и превосходный сервис;
- строгая конфиденциальность и атмосфера элитного отеля.



Ежедневно в нашем центре проводятся лекции для гостей. Это позволяет вам обучаться принципам здорового питания и осознанно встраивать правильные привычки в повседневную жизнь.

По выходным мы проводим концерты живой музыки, уроки обучения живописи, сеансы нейрографики, экспресс-курсы флористики, и даже турниры популярных настольных игр.

Врачи Verba Mayr остаются в контакте с нашими гостями даже после окончания программы. Вы всегда можете обратиться за консультацией, приехать в центр и получить медицинские услуги без проживания либо выбрать программу, соответствующую вашим новым задачам.

В погоне за ИДЕАЛОМ

или СЕМЬ ПРИЧИН ЛИШНЕГО ВЕСА

АЛЬБИНА ДОЛГАНЮК
Врач-терапевт

Существуют ли на свете женщины, полностью удовлетворенные своей фигурой? Если да, то они очень редко встречаются. Как правило, любая женщина в любом возрасте уверена, что в ее внешности многое можно улучшить. Например, подкорректировать фигуру и обрести наконец заслуженное счастье и уверенность в себе.

Но работа над собой – это именно работа. Она требует немалой силы воли, труда и вложений – как времени, так и денежных средств. Кроме того, необходимо постоянно держать себя в рамках, ограничивать в любимых блюдах, не вылезать из спортзала. Приходится подгонять себя, мотивировать и уговаривать.



Развитие ожирения (избыточной массы тела) происходит в результате дисбаланса между поглощением и затратами энергии в организме. Попросту говоря, если мы съедаем больше калорий, чем тратим, их избыток запасается в организме.

В конечном итоге можно так устать от этого, что никакой красоты не захочется. И как же тут радоваться жизни, если после всех диет на весах всего минус две-три грамма, бедра за неделю упорных занятий на тренажерах не уменьшились ни на сантиметр, а подруга в кафе соблазняет шоколадным тортиком? Не уподобляться же тем, кто махнул на себя рукой?

Конечно же нет, и именно потому, что живем один раз. Ведь стройная фигура означает не только красоту, но и здоровье и долголетие. И – будем честны! – восхищенные и завистливые взгляды окружающих. Что изрядно повышает нашу самооценку и поднимает настроение.

Остается один вопрос: как все сбалансировать? И похорошеть, и поздороветь, и не возненавидеть здоровый образ жизни вместе со всеми его ограничениями и жесткими диетами?

Для начала разберемся, откуда все-таки появляется избыточный вес.

Итак, ожирением называется отложение жира и увеличение массы тела за счет жировой ткани. Сейчас ожирение считается хроническим обменным заболеванием, возникающим в любом возрасте, проявляющимся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счет чрезмерного накопления жировой ткани и имеющим исключительно неприятные последствия.

Развитие ожирения (избыточной массы тела) происходит в результате дисбаланса между поглощением и затратами энергии в организме. Попросту говоря, если мы съедаем больше калорий, чем тратим, их избыток запасается в организме. В очень далекие времена, когда люди не знали, где и когда им доведется поесть снова, это помогало выжить. Но теперь, когда вкусная еда всегда рядом, «генетическая память тела»

отчасти превратилась в нашего врага. К сожалению, нашему телу не объяснишь, что ему не надо ничего запасать, ведь на кухне полный холодильник.

Чтобы поддерживать энергетическое равновесие, организм должен отрегулировать уровень гормонов, уменьшить затраты энергии, повысить эффективность усвоения питательных веществ, снизить аппетит и мобилизовать недостающую энергию из жировых энергетических депо.

Лишние килограммы можно, конечно, честно «наесть» самому – особенно заедая стресс любого рода, – но не стоит винить в своей полноте исключительно слабость воли. Во-первых, это попросту несправедливо, а во-вторых это невообразимо угнетающая мысль, отравляющая жизнь и уводящая самооценку в минус.

Так вот, отбросьте ее. Одного виноватого тут быть не может.

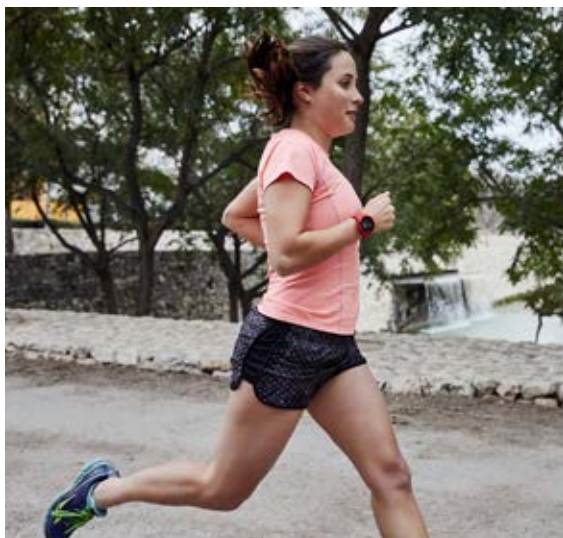
Прежде всего представьте себе одного за другим ближайших членов семьи. Много ли среди них обладателей идеальных фигур? Если ответ отрицательный, то в вашей семье почти наверняка наблюдается генетическая предрасположенность к полноте.

Не отчаивайтесь, с этим можно и нужно бороться. Даже если вам кажется, что вы не переедаете и честно занимаетесь спортом, однако при этом каким-то чудом ухитряетесь набирать вес. Таких чудес и правда не бывает. Это значит, что надо посмотреть на проблему под другим углом или лучше разобраться в своем образе жизни и привычках. Если бы это было правдой, это означало бы, что вы феномен и ваше тело отчего-то не подчиняется законам физики. В отличие от всех прочих тел в этой вселенной.

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Правильное питание и здоровый образ жизни – та самая мантра, которую нужно запомнить каждому, кто хочет содержать в здоровом теле здоровый дух. Переедание и гиподинамия, к сожалению, в современном мире слишком частые причины визита к диетологу. И чем дольше мы затягиваем устранение этих причин, тем сильнее усугубляем ситуацию, что в конечном счете может привести к серьезному заболеванию – сердечно-сосудистым болезням, диабету и многому другому.

К сожалению, бывают случаи, когда в избыточном весе виновата генетика – она составляет почти 50% от всех причин этой проблемы. Выявить ее можно с помощью врачей-генетиков и анализов. Диагностику проблемы также проводят врачи Verba Mayr. При ее обнаружении следует помочь своему организму и исключить 50% остальных причин. Разберем их подробнее.



В день необходимо проходить не менее 10000 шагов - скачайте приложение на телефон или заведите специальный гаджет, например, удобные фитнес-часы Polar (представленные в магазине нашего центра). Будет полезно и интересно наблюдать динамику успеха.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Это причина избыточного веса лежит в дисбалансе между получаемыми и затрачиваемыми калориями. Грубо говоря, лишние килограммы стали следствием чрезмерного питания и гиподинамии – малоподвижного образа жизни. У организма просто нет возможности потратить все, что мы съели за день, и ему остается только одно – накапливать жир.

Выход из этой ситуации комплексный – привести к балансу получаемое и затрачиваемое количество калорий.

Идеально, если вы включите в свою жизнь физические нагрузки, ведь помимо лишнего веса, они помогают сохранять здоровье суставов, сердечно-сосудистой системы и многого другого.

Малоподвижный образ жизни – беда многих жителей мегаполисов. Мы работаем, сидя в офисах, едем на работу на машине или в метро, у нас нет времени прогуляться по парку или регулярно ходить на тренировки. Чем реже мы двигаемся, тем меньше мы расходует энергию и полученные вещества, которые в конечном итоге откладываются лишними килограммами на самых заметных частях тела.

Для здорового образа жизни нужны регулярные умеренные кардио-нагрузки. В день необходимо проходить не менее 10000 шагов – скачайте приложение на телефон или заведите специальный гаджет, например, удобные фитнес-часы Polar (представленные в магазине нашего центра). Будет полезно и интересно наблюдать динамику успеха.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Многим из нас знакомо понятие «заедать» стресс. На работе снова завал, вы которые сутки не спите из-за температуры у ребенка, тяжелое расставание с близкими, переезд и многое другое – причин для возникновения стресса и его гормона – кортизола – в нашей жизни достаточно. Не пытайтесь утешить себя едой – к сожалению, настроение это не поднимет, а вес будет неуклонно расти. В этом случае лучше всего работает эмоциональный коучинг под руководством опытного врача, который проработает все ваши страхи и зависимости и поможет разобраться в ситуации без переживания.



ПРИЕМ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Большинство таких препаратов меняют правильное соотношение основных гормонов в организме. При приеме искусственных гормонов мы снижаем свои и увеличиваем другие, встраиваемся в естественные процессы и меняем их регуляцию. В связи с этим многие отмечают повышение аппетита и набор жировой массы. Современные производители гормональных препаратов стремятся исключить эти неприятные побочные эффекты и, например, новейшие контрацептивы содержат минимальное количество гормона. Соответственно, и риски поправиться снижаются. Если при приеме гормональных средств вы все равно чувствуете повышение аппетита, сдайте анализ на пролактин – скорее всего, он у вас повышен.



ИНСУЛИН И СТИМУЛЯТОРЫ СЕКРЕЦИИ ИНСУЛИНА

К этой группе относятся в основном диабетики II степени (инсулинозависимые), которые набирают вес из-за использования инсулина. В этом случае снижать вес очень тяжело. Инсулин известен своими накопительными свойствами. Но регулярный детокс, снижение количества быстро усваиваемых углеводов в рационе, увеличение физической активности заметно улучшат показатель ИМТ (индекса массы тела).



ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И БОЛЕЗНИ ПИЩЕВОЙ СИСТЕМЫ

Эти проблемы встречаются у 30-40% пациентов, обращающихся к диетологам. В основном сводится к дисбалансу гормонов или неправильной работе пищеварительной системы. Очень важно регулярно наблюдать баланс половых гормонов, а также обращать внимание на первые признаки их профицита. Например, если у девушки повышенный уровень эстрагена, ежемесячный цикл может сдвинуться и в связи с этим организм начинает накапливать лишнюю жидкость. Если у мужчины наблюдается растущий живот, значит, уровень тестостерона начинает зашкаливать. А если увеличивается грудь, то это признак повышенного эстрадиола.



Итак, мы выявили целый спектр возможных причин повышенного веса. Определить, какие из них препятствуют вашей стройности, поможет врач-терапевт. Диагностика позволяет нам совершенно точно выяснить, в каком направлении следует работать. Опыт и поддержка врача Verba Mayr, достижения современной фармакологии, косметологии, медицинской техники помогут вам достичь желаемой цели!

Самый главный шаг на пути к телу мечты вы уже сделали, приехав в Verba Mayr на недельный или более продолжительный курс. Ведь для диагностики, очищения, формирования новых привычек нужно время. Обсудите с лечащим врачом, как максимально эффективно использовать время пребывания в центре. Дополнив базовую программу процедурами, показанными именно вам, и продолжая придерживаться правил здорового образа жизни по Майеру уже после отъезда из центра, вы непременно останетесь довольны результатом!



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПРОГРАММА STYX

ствием тепла при обертывании поры расширяются, лечебные гели легче проникают в кожу и эффективнее борются с целлюлитом. Процедура займет у вас всего 75 минут. Во время нее можно расслабиться и даже подремать.

Обертывание STYX восстанавливает баланс и циркуляцию жидкости в организме. Это позволяет терять от 0,5 до 1,5 см в объеме самых «упрямых» с точки зрения похудения мест. За весь курс вы можете потерять от четырех до восьми сантиметров. Уже после первой процедуры вы отметите снижение веса, сокращение сосудистых «звездочек», кожа станет более гладкой, упругой и молодой, отечность снизится, улучшится настроение и повысится уровень энергии.

В программе STYX предусмотрено несколько уровней воздействия: Styx I. Cello Gel Medium, Styx II. Cello Gel Strong и Styx III. Cello Gel. Выбор программы зависит от типа вашей кожи и выраженности «проблемных» мест. Уточните у специалиста Verba Mayr, какой уровень наилучшим образом справится с конкретной задачей.

Если вы объявили войну лишнему весу, то эта программа отлично поможет вам в борьбе! Процедура способствует правильному оттоку лимфы, что полезно и коже, и фигуре, и, конечно, нашему здоровью.

Она включает в себя термоактивное обертывание с использованием активных гелей из линейки Cello Gel STYX, а также антицеллюлитный массаж. Под воздей-

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПРОГРАММА FABBRIMARINE

Еще одна программа для борьбы с лишним весом и неровной кожей. Включает в себя массаж и обертывание. Специалисты назначают процедуру для профилактики появления и лечения уже видимого целлюлита.

Процедура проходит во флолирующей кушетке Thermo SPA с водяным матрасом и гидромассажем. Кушетка снабжена полами, которые вас обертывают и поддерживают необходимую температуру. Для обертывания используется косметика Fabbrimarine, которая содержит зеленые и голубые водоросли: спирулину, фукус, ламинарию, а еще несколько видов планктона. Все это стимулирует естественное восстановление слоев кожи и их функции. Благодаря «пробуждению» клеточной памяти активируется выработка коллагена и эластина, кожа разглаживается и выглядит моложе. У вас будет примерно полтора часа для того, чтобы отдохнуть, подремать и расслабиться.

В программе пять этапов: липолиз (расщепление жира), антицеллюлит, термоактив, дренаж (очищение) и тонус. В результате вы получаете ровную упругую кожу, уменьшение объемов в сантиметрах и снижение веса. Эмоционально вы почувствуете



себя словно после медитации отдохнувшим и перезагруженным от повседневных проблем.

Чтобы записаться на программу и учесть ваши индивидуальные особенности, проконсультируйтесь с персональным менеджером Verba Mayr.



Это аппаратная процедура для коррекции фигуры. Она сэкономит ваше время, нервы и силы в борьбе с лишним весом. Специалист назначает процедуру в случае, если необходимо скорректировать фигуру и избавиться от избытка жировой массы, сделать кожу упругой, избавиться от целлюлита, привести мышцы в тонус, а также если из-за сидячего образа жизни есть

SLIM UP ULTRA – АППАРАТНАЯ КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

необходимость разогнать лимфу в ногах и устранить зажимы.

Аппарат SLIM UP ULTRA сочетает в себе сразу несколько источников лечебного воздействия: низкочастотные микротоки, ультразвук, инфракрасное излучение и интенсивный свет видимого диапазона. Длительность процедуры может различаться в зависимости от назначения врача – от получаса до полутора часов.

Благодаря целому комплексу лечебных источников аппарат эффективно уменьшает объемы тела и корректирует даже возрастные изменения – например, целлюлит, пониженный тонус кожи и застой жидкости в тканях. Перегрузить свое тело и вернуть ему красоту можно за 10 процедур такой терапии.

Ваш лечащий врач обязательно проверит наличие противопоказаний (к ним относятся кардиостимулятор, тромбоз, беременность, кормление грудью, лихорадочное состояние и эпилепсия) и, в случае их отсутствия, с удовольствием назначит эту прекрасную и эффективную процедуру для коррекции фигуры.

КРИОСАУНА

Многие уже знают, что похудение зависит от разницы между потребляемыми и расходуемыми калориями. Также известно, что наш организм немало калорий тратит на поддержание необходимой температуры тела. Чем холоднее вокруг, тем больше калорий истратит наш организм. Оказывается, этот принцип можно использовать для похудения без всякого вреда для здоровья! Речь о криотерапии – лечении холодом. Холод действительно способен сделать нас красивее.

Процедура проводится в специальной кабине – криосауне. Она наполняется особым газом (азотом или смесью азота и кислорода), который затем охлаждается до минус 1500–1800°C. В таких экстремальных условиях ваш организм активирует все свои внутренние ресурсы. За одну процедуру «сжигается» от 100 до 150 килокалорий. Поэтому сочетание криотерапии с физическими упражнениями и правильным питанием поможет ускорить метаболизм, добиться большего эффекта от тренировок и закрепить результат.

Криосауна улучшает кровообращение, укрепляет сосуды, повышает иммунитет и общий тонус организма, а также снимает нервное напряжение. После курса процедур большинство болей, которые вы могли испытывать до этого, проходят, ваше самочувствие улучшается и повышается работоспособность. Кроме того, эффект от любых других процедур после криотерапии значительно усиливается – сочетайте не только



занятия в спортзале, но и массаж, обертывания, маски и даже полезный загар, ведь после предварительного воздействия холодом кожа ускоряет выработку меланина, необходимого для ровного бронзового оттенка. Проконсультируйтесь со специалистом Verba Mayr, чтобы скорректировать программу индивидуально под вас, и обязательно запишитесь на сеанс криосауны!



МОДЕЛИРОВАНИЕ СИЛУЭТА НА АППАРАТЕ ICOONE LASER

icoone laser® эффективен при следующих проблемах:

- локальные жировые отложения
- отечный и фиброзный целлюлит
- «галифе»
- атония кожи
- ремоделирование силуэта
- дряблость внутренней поверхности бедер и рук
- стрии (растяжки)
- укрепление груди и улучшение формы молочных желез
- лифтинг кожи лица, шеи, декольте
- глубокие мимические морщины
- восстановление после родов
- реабилитация после травм и спортивное восстановление.

Записаться на процедуры icoone laser® можно на консультации у вашего врача – майер терапевта.

Суперсовременное и эффективное средство для борьбы с несовершенством фигуры – icoone laser®. Инновационный аппарат, использующий запатентованную технологию вакуумного воздействия MMAS icoone® и лазерный липолиз.

Благодаря возможностям icoone laser®, моделирование силуэта и коррекция проблемных участков, не поддающихся диетам и физическим нагрузкам, стали еще более результативными: в среднем 5 см в объеме уходит уже после первой процедуры. Методика 100% эффективна и абсолютно безболезненна. Важно отметить, что icoone laser® одновременно решает две задачи: снижение объемов тела и омоложение кожи.

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА НА ПОДВЕСНОЙ СИСТЕМЕ ЭКЗАРТА

«Экзарта» – это современная установка с системой подвесов, которая дает возможность выполнять упражнения на весу, преодолевая силу гравитации. Занятие проходит под чутким руководством опытного инструктора – врача лечебной физкультуры. Это отличная альтернатива обычным занятиям в спортзале, особенно для тех, чей вес превышает 100 килограмм, есть нарушения в работе центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и даже при реабилитации после инсульта.

Упражнения воздействуют как на поверхностные, так и на глубокие группы мышц. В обычной жизни и при обычных занятиях спортом глубокие мышцы не работают, поскольку вся нагрузка приходится на крупные поверхностные мышцы. При работе на подвесной системе вам помогает вес вашего собственного тела. На «Экзарте» ваши руки или ноги, в зависимости от участка воздействия, буквально подвешиваются (представьте, что вы качаетесь в гамаке). Поэтому весь ваш опорно-двигательный аппарат оказывается в нестабильном состоянии. Вы не упадете, но ваше тело этого до конца не осознаёт. Поэтому оно спешно задействует мелкие глубокие мышцы, отвечающие за стабилизацию суставов. Нужно контролировать движение одновременно в нескольких суставах. Врач-ин-



структор обязательно подробно объясняет перед занятием, как это правильно делать, и будет контролировать выполнение во время тренировки.

В результате ослабевшие мышцы начинают работать, снимая нагрузку с перегруженных. Так исчезает спазм, и боль уходит.

Благодаря смене положения и длины подвесов, по усмотрению врача можно составить индивидуальную программу работы с телом: от реабилитации до функциональной спортивной нагрузки.

Тренировку на «Экзарте» часто включают в программу похудения, чтобы не только сделать процесс эффективнее, но еще и привести организм в тонус, вернуть упругость мышцам и коже, а также придать вам энергии и сил.

Чтобы подобрать нужную интенсивность и научиться владеть собой даже в воздухе, проконсультируйтесь с врачом лечебной физкультуры Verba Mayr.

АНТИЭЙДЖ — медицина будущего

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ
*Врач-терапевт, врач-кардиолог,
сертифицированный Майер-терапевт*

В середине 80-х гг. прошлого века американский ученый Клац Рональд, выдвинувший идею, что старение – это болезнь, которую можно лечить, предложил термин *anti-age*. С тех пор этим термином стали называть направление в медицине, призванное улучшить качество жизни и продлить молодость.

В 90-х годах сфера *anti-age* оформилась в отдельную специализацию и быстро превратилась в одну из наиболее современных клинических медицинских отраслей. В наши дни антивозрастная медицина – это область превентивной медицины, объединяющая специалистов различного профиля, базирующаяся на достижениях в области генетики, эндокринологии,

иммунологии, гастроэнтерологии, косметологии, диетологии, нутрициологии и направленная на раннее предотвращение возрастных изменений и заболеваний. Это сфера занимается относительно здоровыми людьми, помогая им регулировать и замедлять процесс естественного старения. Но даже при уже сформировавшихся структурных нарушениях, благодаря грамотному и всестороннему изучению проблемы и комплексному подходу в лечении, возможно облегчить возрастные заболевания, минимизировав лекарственное воздействие и риск последующих осложнений.



С каждым годом в России растёт количество врачей, специализирующихся на изучении anti-age направления. Доктора совершенствуют комплексный подход к здоровью человека и предотвращают развитие негативных процессов задолго до формирования патологических нарушений.

В связи с различными взглядами ученых на природу и механизмы старения появилось множество различных теорий возрастных изменений в организме человека (теория «перекрестных сшивков», свободно-радикальная теория, теломерная, теория апоптоза, элевационная или онтогенетическая теория и пр.). Все они отводят важное место роли гормонов в механизмах и скорости старения организма человека. Каждая из этих теорий является близкой к концепции Майер-медицины, так как в основе здоровья и правильного функционирования эндокринной системы и, следовательно, всех остальных систем организма лежит здоровый кишечник. Нездоровый кишечник проявляется не только неприятными ощущениями в районе ЖКТ, но и хронической эндогенной интоксикацией, хроническим воспалением, гормональными нарушениями, инсулинорезистентностью, дисфункцией митохондрий (основных энергетических подстанций), укорочением длины теломер и ускоренным старением.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ANTI-AGE МЕДИЦИНЫ:

1 Холистический (интегративный) подход – оценивается состояние всех органов и систем в целом, с учетом их взаимосвязи. Anti-age-специалист акцентируется не только на гормонах и витаминах. Внимание уделяется генетике, образу жизни, вредным привычкам, состоянию сердечно-сосудистой, нервной системы, здоровью желудка и кишечника, физической и сексуальной активности, пищевым привычкам. Лечение в anti-age является комплексным, патогенетическим, воздействующим не только на причину неполадки функционирующих механизмов, но и сопровождающееся их настройкой и регуляцией.

2 Персонализированный (индивидуальный) подход к каждому человеку с учетом всех нюансов наследственности (отягощенность по онкологическим, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям). Дается оценка режиму и характеру питания, пищевому поведению, уровню стресса, резерву адаптации, физической и умственной активности. Определение степени мотивации к изменению образа жизни и информирование человека имеют важнейшее значение в процессе взаимодействия врача и пациента. В Verba Mayr с гостем работает целая команда специалистов во главе с Майер-терапевтом, который контактирует и наблюдает человека от начала курса Майер-терапии до выезда из центра, а зачастую и после отъезда, амбулаторно, в течение нескольких месяцев и даже лет. Врач в дополнение к традиционным специальностям проходит обучение и сертификацию по методу современной Майер-терапии (Австрия). Благодаря обширным знаниям в различных областях медицины, он осуществляет индивидуальную коррекцию и подбор программы с учетом возможных медицинских противопоказаний у гостя, определяет необходимость расширенной диагностики для уточнения степени функциональных и/или органических нарушений, осуществляет коррекцию рациона питания и дает подробные рекомендации по плану лечения и образу жизни не только во время пребывания в центре, но и дома. Как правило, гость получает рекомендации по дате повторного контакта с доктором для оценки динамики и возможного изменения терапии. Огромное значение в процессе наблюдения за гостем имеет тесное взаимодействие между всеми службами центра.





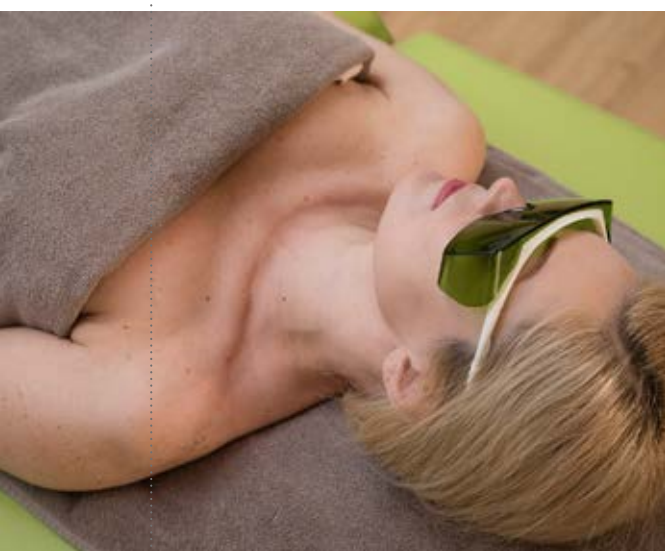
Благодаря комплексному подходу врач анти-эйдж медицины, находясь в плотном сотрудничестве с пациентом, имеет возможность направленно повлиять на экспрессию генов, снизить вероятность формирования возраст-зависимых заболеваний

3 Эпигенетический подход – обязательное применение в диагностике генетических тестов, направленных на изучение «наследственного груза». После рождения в процессе роста и развития на человека влияет множество факторов окружающей среды, под воздействием которых могут сформироваться мультифакториальные нарушения и даже заболевания. Благодаря комплексному подходу, врач анти-эйдж медицины, находясь в плотном сотрудничестве с пациентом, имеет возможность направленно повлиять на экспрессию генов, снизить вероятность формирования возраст-зависимых заболеваний или максимально замедлить их без нарушения нуклеотидных последовательностей ДНК. Иными словами, при anti-age терапии не гены правят человеком, а человек генами. Наиболее известными генами-регуляторами являются сиртуины, кодирующие синтез белков, влияющих на метаболические процессы, механизмы старения и регенерации. В настоящее время широко практикуется SIRT-FOOD диета, помогающая уменьшить потребляемые калории, активировать тысячи генов, регулирующих деятельность гормонов и ускоряющих метаболизм. Методика интервального голодания в Verba Maug с исключением завтрака или ужина активирует сиртуины и способствует не только коррекции веса за счет нормализации гормонального фона и снижения проявлений инсулинорезистентности, но запускает процессы аутофагии и буквально омолаживает и очищает организм изнутри без стресса и голодания.

4 Превентивность – профилактика патологических нарушений еще на этапе их раннего формирования. Своевременная детальная диагностика с первичным выделением факторов риска, адекватная интерпретация полученных данных лабораторного и инструментального обследования позволяет врачу не только выявить начальные нарушения (протекающие зачастую без ярких клинических симптомов), но и определить тактику лечения и отдаленный прогноз.



5 **Биоидентичность** терапии заключается в использовании только натуральных, ортомолекулярных препаратов. Направление ортомолекулярной терапии, как и сам термин «ортомолекулярная медицина», было предложено нобелевским лауреатом по химии Лайнусом Полингом. Полинг предлагал следующее толкование термина: правильные молекулы в правильных количествах, от греч. *ορθός* – правильный. Методы ортомолекулярной медицины предполагают терапию и профилактику нарушений и заболеваний различными витаминами, аминокислотами, питательными веществами в форме БАД и продуктов питания. Назначение лекарств осуществляется только по строго медицинским показаниям при отсутствии противопоказаний в комфортной для гостя форме (в капсулах, каплях, порошках, таблетках, внутривенных инфузиях, внутримышечных или подкожных инъекциях).



Все программы Verba Mayr базируются на основных принципах современной анти-эйдж медицины, Майер-медицине и включают ультрасовременные методы лабораторной диагностики, являющиеся мировыми стандартами: эпигенетическое тестирование, определение длины теломера и биологического возраста, изучение профиля всех гормонов и витаминов, аминокислоты и микроэлементы, расширенная биохимическая диагностика, оценка Омега-3 индекса, иммунологическое исследование пищевой непереносимости, водородные дыхательные тесты для оценки нарушения всасывания лактозы/фруктозы, исследование микробиома кишечника методом хроматографической масс-спектрометрии, трихограмма с изучением структуры волос и т.д.

Вкупе с данными врачебного осмотра (включая осмотр по методике Ф. К. Майера), результаты функциональной, ультразвуковой, эндоскопической диагностики обеспечивают Майер-терапевта исчерпывающими данными для составления индивидуального плана коррекции выявленных функциональных и органических нарушений, персональной диеты.

Информирование, обучение, располагающая к комфортному отдыху обстановка, поддержка врача и забота персонала помогает гостям Verba Mayr чувствовать себя уверенно в процессе оздоровления. Минимизация стресса способствует нормализации гормонального фона, активации всех жизненно важных биохимических процессов, улучшению сна и в целом оптимизации качества жизни.

Хорошим инструментом для создания нужного анти-эйдж вектора в Verba Mayr является разнообразие физиотерапевтических процедур и массажных методик, уникальная авторская кухня, кабинет ортомолекулярной терапии с готовыми коктейлями для инфузий (анти-эйдж, детокс, для улучшения памяти, работы печени, повышения иммунитета, антиоксидантный и др.), озонотерапия, плазмотерапия, Лаеннек-терапия, сеансы внутривенного лазерного очищения крови и др.

Конечно же, работая над улучшением состояния здоровья и обмена веществ, доктора Verba Mayr не забывают и о внешней красоте. Ведь каждый из нас хочет как можно дольше оставаться молодым не только на уровне биологического возраста организма, но и внешне.

Эстетическая косметология, инъекционные и процедуры по уходу за кожей лица (биорепарация, биоревитализация, лазерное омоложение), тела (озонотерапия, карбокситерапия, термоактивные обертывания и др.), индивидуальные программы по диагностике и лечению кожи головы и самих волос идут параллельно с общей детоксикацией, успокоением нервной системы, нормализацией работы желудочно-кишечного тракта, сердца, сосудов и других органов и систем. Все это позволяет нам достигать поистине впечатляющих результатов при работе с гостем. Эффект, полученный от комплексной медицинской оздоровительной программы, не сравним с краткосрочным удовольствием обычного отпуска. Приезжая в Verba Mayr, вы совершаете долгосрочные инвестиции в свою молодость и здоровье.

Составить личную программу и начать целенаправленную работу по увеличению продолжительности и качества жизни можно, записавшись на прием к своему Майер-терапевту. В нашем центре есть все для успешного решения задач, связанных с улучшением здоровья.



Это капельница, основным компонентом которой является Лаеннек – японский плацентарный препарат. Коктейль состоит из внутривенных инфузий капельниц Лаеннек, чередующихся через день местными инъекциями в триггерные точки (точки напряжения) Лаеннек с антиоксидантами, в частности с аскорбиновой кислотой. Чаще всего препарат вводится в трапециевидные мышцы. Если у вас есть индивидуальная непереносимость каких-либо компонентов, врач корректирует состав и перестраивает программу индивидуально под вас.

ВНУТРИВЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ ANTI-AGE

Терапию назначают тем, кто чувствует себя разбитым и ощущает хроническую усталость, а также страдает различными видами герпеса или патологией печени – Лаеннек обладает гепатопротекторным эффектом, поэтому прекрасно поддерживает здоровье главного органа выделения. Помимо этого такая капельница поможет активизировать иммунитет, омолодить организм, бороться с экзогенным воздействием (воздействием окружающей среды) и проблемами кожи – например, аллергией, дерматозами, псориазом и многим другим.

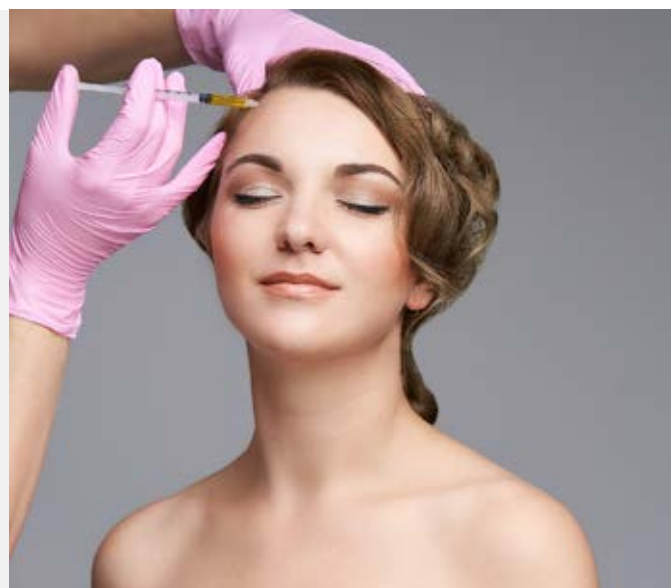
Противопоказаний к такой терапии совсем немного: терапию не назначают беременным и женщинам в период лактации, а также людям младше 18 лет и тем, у кого есть индивидуальная непереносимость.

Терапия начинается с небольшой дозировки, чтобы оценить вашу переносимость. Если организм реагирует положительно, то курс продолжают, постепенно наращивая дозировку. Чтобы добиться эффекта, нужно как минимум пять дней, а лучше семь-десять. По итогам курса мы отмечаем у гостей улучшение качества сна, повышение энергичности, улучшение состояния кожи, процессов заживления и регенерации. Чтобы оценить результат объективно, после курса можно пройти повторную диагностику, где врач проведет анализ изменения основных показателей.

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Швейцарская процедура подкожного введения собственной плазмы позволяет кардинально улучшить состояние кожи, повысить ее упругость, создать легкий подтягивающий эффект, а при курсовом применении процедуры возможно эффективное разглаживание морщин и складок кожи, восстановление контура лица и шеи и возвращение молодости кожи.

Терапия работает на вашей собственной плазме, которую с помощью специальной центрифуги отделяют от крови. Активные компоненты нашей плазмы хороши тем, что обладают сильными регенераторными и заживляющими функциями. Благодаря плазме, насыщенной тромбоцитами, у врача есть возможность активировать рост стволовых клеток в проблемной зоне, которые способны восстановить практически любой тип тканей, в том числе и мягких, дефицит которых проявляется после 35 лет. Так, контур лица подтягивается, разглаживаются морщины, улучшается кровообращение, устраняется птоз и даже акне. Кроме того,



эту процедуру можно проводить и на коже головы для лечения выпадения волос и других заболеваний. Для лучшего эффекта врач Verba Mayr иногда рекомендует перед плазмотерапией пройти курс внутривенных коктейлей Anti-age.

Назначить и провести процедуру может врач-косметолог Verba Mayr.



ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Это один из наиболее безопасных способов омоложения, благодаря которому можно прекрасно выровнять текстуру и цвет кожи. Благодаря аппарату Clear+Brilliant можно избавиться от первых признаков увядания и неглубоких морщин, устранить гиперпигментацию, сузить поры, вернуть коже здоровый сияющий цвет и тонус. Кроме того, это отличный способ подготовить кожу к более глубоким процедурам, а также удалить без оперативного вмешательства бородавки, винные пятна и многое другое.

Лазер CLEAR+BRILLIANT создает в коже микроканалы, воздействуя на глубину до 0,4 мм и стимулируя активное обновление клеток. Благодаря этому после процедуры крайне полезно использовать лечебные составы, которые беспрепятственно проникают в кожу, тем самым действие биологически активных компонентов становится эффективнее. Для ухода за кожей после лазерного омоложения врачи Verba Mayr рекомендуют использовать премиальную космецевтику CellCosmet на основе биоинтегральных клеток.

Проконсультируйтесь с врачом-косметологом Verba Mayr, чтобы пройти диагностику и подобрать индивидуальный уровень излучения лазера.

БИОРЕПАРАЦИЯ

Это микроинъекции питательных и омолаживающих препаратов в один из кожных слоев. В отличие от биоревитализации, в биорепарации используется стабилизированная гиалуроновая кислота в сочетании с витаминами, аминокислотами, микроэлементами и пептидами. Благодаря этому терапия помогает не просто регидратировать кожу, но и запустить процессы самоомоложения. Биорепарация прекрасно справляется с хроническими отеками, морщинами вокруг глаз, снижением тонуса кожи, темными кругами и «мешками» под глазами, а также отлично подготавливает перед пластическими операциями и помогает ускорить реабилитацию после них.

Перед началом процедуры врач очищает кожу, наносит местный анестезирующий крем на 20 минут и, после его снятия, проводит инъекции. После инъекций наносится специальный крем, и гость может отдохнуть.

К проведению терапии есть несколько противопоказаний, а именно индивидуальная непереносимость к компонентам препарата и анестезии, воспалитель-



ные процессы, аутоиммунные заболевания, постоянные импланты в зоне предполагаемой процедуры, беременность, лактация и возраст младше 18 лет.

В Verba Mayr используются лучшие, прекрасно зарекомендовавшие себя средства Meso-Wharton, Meso-Xanthin, MesoEye, MesoSculpt, Meso Radiesse.

Подобрать идеальный препарат под потребности вашей кожи может врач-косметолог Verba Mayr.



ИССЛЕДОВАНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛОМЕР

В нашем организме есть прекрасный фермент – теломераза, который достраивает концевые участки наших хромосом, защищающие их от деления – теломеры. Именно по их длине можно определить, насколько наш организм молод и здоров. Чем короче теломеры, тем чаще наша ДНК делится, а это значит, что такие клетки со временем утрачивают способность устранять повреждения и иногда становятся причинами злокачественных образований.

Люди с короткими теломерами чаще устают, теряют энергию, быстрее проявляются возрастные изменения и такие заболевания, как сердечно-сосудистые, генетические и онкологические болезни.

Чтобы определить длину теломер, специалисты Verba Maug производят анализ вашей крови и делают заключение, после чего врач назначает комплексную anti-age терапию.

Записаться на исследование можно в ходе консультации со своим майер-терапевтом.

КРИОМАССАЖ ЛИЦА

Издревле существуют традиции лечения холодом: различного рода закалки, массаж лица кубиками льда и многое другое.

Холод в умеренных количествах обладает уникальными омолаживающими свойствами. Врачи отмечают эффективное сужение пор и даже разглаживание морщин за счет активизации кровообращения и насыщения клеток и капилляров полезными веществами.

В качестве anti-age процедуры специалисты Verba Maug рекомендуют криосауну. Процедура проводится в специальной кабине, которая наполняется смесью азота и кислорода. В ней вы стоите по шею, чтобы не переохладить голову. Газ охлаждается до минус 1500-1800°C. В таких экстремальных условиях ваш организм будет пытаться выжить всеми силами, активируя свои внутренние ресурсы. Таким образом, разгоняется кровообращение и метаболизм, за счет чего кожа подтягивается, становится упругой, кожа разглаживается, отеки проходят, вы снова обретаете свежий цветущий вид и энергию.



Для эффективного омоложения согласуйте программу криотерапии в ходе консультаций со своим лечащим врачом.



КРАСОТА как ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

*Врач-косметолог, заведующая отделением
косметологии Verba Mayr*

Быть красивым — одно из наших основных стремлений. Такое нескромное требование к себе проистекает из очень старого эволюционного закона. По своей сути красота — это выражение здоровья. Здоровые люди больше любят свою жизнь и себя. Они более спортивные, подвижные, уравновешенные, обычно имеют хорошую кожу.



Но почему мы считаем это красивым? Во-первых, это дань эволюции, суть которой – в преумножении самых здоровых и жизнеспособных генов. Во-вторых, весьма значительную роль в нашем понимании красоты имеет мода и «стандарты века», пропагандируемые через средства массовой информации. По архивам глянцевого журналов мы видим, как менялись стандарты красоты даже в отдельно взятом XX веке. Джазовая худоба 20-х сменилась пышными формами 40-х, за которыми вновь пришла мода на женщин-подростков с фигурой Твигги. Спортивную Джейн Фонду 80-х сменил «болезненный шик» 90-х. И, наконец, сегодня на смену одинаковым «лакшери»-моделям 2000-х приходит мода на естественность, разнообразие и здоровье. И это прекрасно!

Красоту невозможно измерить и распознать никаким устройством. Самый важный параметр – это, несомненно, обаяние, харизма. Однако есть и четкие видимые элементы красивой внешности. И к ним абсолютно точно можно отнести здоровую кожу!

Давно известно, что наша кожа чутко реагирует на стресс, беспокойство, депрессию, гормональные изменения, проблемы с пищеварением и многое другое. Помимо этого, нас беспокоят возрастные изменения – снижение тонуса, морщины, общее увядание и пигментные пятна (так называемая «старческое лентиго»).

К счастью, в современном мире существует масса технологий, позволяющих сохранить кожу молодой и красивой.

Красота кожи зависит от многих факторов: от питания, образа жизни, вредных привычек, генетики, окружающей среды и многого другого. Прежде чем решиться на косметологическую процедуру, обязательно проконсультируйтесь с косметологом, сдайте при необходимости анализы, и тогда вы получите комплексное решение проблемы. Ведь суть косметологии заключается не только в решении внешней проблемы, но и в поиске глубинных причин.

Наиболее распространенные проблемы с кожей, с которыми обращаются к врачам-косметологам Verba Mayr – это возрастные изменения, акне, розацея и купероз. Рассмотрим подробнее, что это такое, откуда берется проблема и как с ней справляться.





ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Изменения с возрастом, к сожалению, неизбежны, и сопровождаются такими признаками, как снижение эластичности кожи, ее истончение, сухость, появление морщин, уплотнений, ухудшение барьерной функции кожи. На скорость увядания кожи, безусловно, влияет генетика, но не только она. Наш образ жизни, уход за кожей, окружающая среда, гормональный баланс и здоровье органов влияет на красоту и молодость ничуть не меньше наследственности.

Возрастные изменения могут происходить на трех уровнях: в эпидермисе (верхнем слое), в дерме и подкожном жировом слое. Многочисленные исследования доказали, что толщина рогового слоя эпидермиса с возрастом не меняется, но меняется область соединения эпидермиса и дермы. Именно из-за того, что с возрастом эта область становится меньше, прочность кожи снижается.

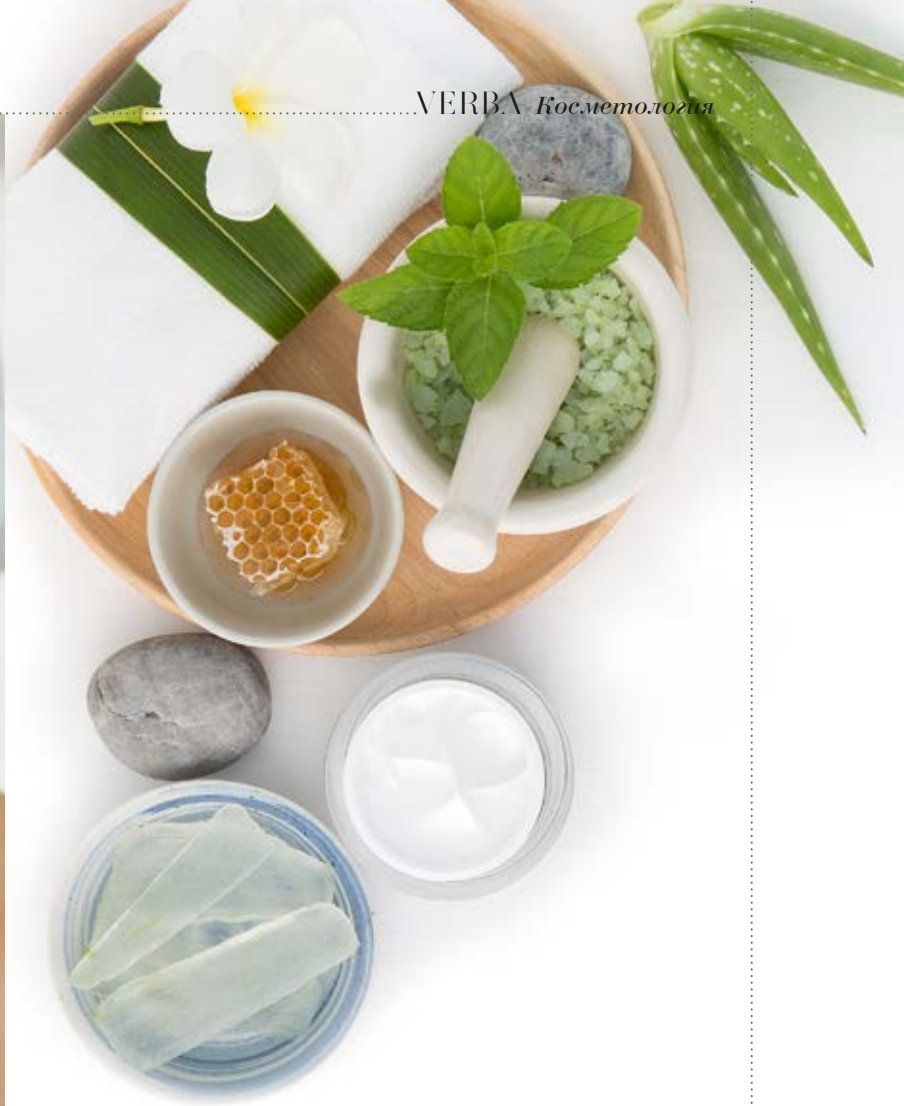
Основные возрастные изменения происходят в дерме – среднем слое. Чем старше мы становимся, тем тоньше становится дерма – она может сократиться почти на 20%. В связи с этим содержание клеточных элементов и сосудов снижается, а коллаген и гиалуроновая кислота вырабатывается все меньше. Это тот самый слой, из-за которого с возрастом снижается тургор и эластичность кожи и проявляются мимические морщины. Именно с ним врачи-косметологи чаще всего имеют дело. Для того чтобы вернуть коже упругость, тонус и выровнять морщины, мы используем биорепарацию, лазерную терапию, контурную пластику и многое другое. Помимо этого, врачи Verba Mayr помогают перестроить образ жизни, наладить пищевое поведение и вернуть физическую активность в жизнь, что в конечном итоге отражается не только на коже, но и на состоянии организма в целом.



КУПЕРОЗ

Это распространенная патология кожи, вызванная нарушением микроциркуляции крови. Выглядит она как чрезмерный румянец, а проявляется сухостью и проявлением сосудов. Эпидермис становится слишком чувствительным к внешнему воздействию и отвечает на него воспалениями и покраснениями. Предпосылкой к куперозу считается чувствительная кожа, которая часто испытывает зуд, жжение, покалывание при незначительной смене температуры, умывании и прикосновении. Так как купероз напрямую связан с нарушением кровообращения, то он как ничто другое влияет на преждевременное старение кожи, ведь из-за этого эпидермис не получает витамины и кислород в необходимом количестве. Кожа выглядит серой и бледной.

В основном эта проблема обусловлена генетической предрасположенностью, поэтому лучше всего предупредить ее появление. Уделяйте особое внимание правильному уходу: не забывайте мягко очищать кожу, укреплять и тонизировать ее бесспиртовыми средствами, а также пользоваться только очень мягкими пилингами, например, на основе белой глины. А если проблема уже проявила себя, то в качестве лечения лучше всего работает лазерная терапия.



АКНЕ

Этот воспалительный процесс, сопровождающийся гнойничковыми высыпаниями, в основном встречается в подростковом возрасте. Однако многие страдают этим заболеванием и во взрослом возрасте. Все дело в том, что эта проблема связана с избыточной работой сальных желез и их закупоркой. Помимо этого, сам состав нашего подкожного сала изменяется вследствие самых разных причин. Например, к изменениям могут привести: гормональные скачки, неправильное питание, стресс, наследственность, дефицит витаминов, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также внешние причины в виде косметики, жара и влажный климат, ультрафиолет и многое другое. Чаще всего причин бывает сразу несколько, поэтому к диагностике и лечению врач-дерматолог подходит всегда комплексно. В первую очередь, врач назначает диету с исключением всех сладостей, молока и жирной пищи. Кроме этого, при необходимости выписывают витамины, а также лечебные препараты, снижающие секрецию и количество бактерий. И, конечно же, ни одно лечение не будет полным без аппаратной терапии, например, лазера. В центре Verba Mayr есть почти уникальный аппарат – Candela VBEAM – который является золотым стандартом в лечении сосудистой патологии кожи, эффективно избавляет от следов акне и не вызывает ожогов. Уже после первого сеанса можно увидеть эффект, а после комплексного курса с диетой и качественной косметикой устранить проблему полностью.

РОЗАЦЕА

Это еще одна проблема с кожей, которая проявляется с возрастом, начиная с 30 лет. Выглядит она как воспалительная сыпь с постоянным расширением мелких кровеносных сосудов, формированием папул, покраснений и иногда узлов. Ее точная причина до сих пор не изучена. Многие убеждены, что корень проблемы лежит в наследственности, некоторые связывают ее появление с нарушениями пищеварительной системы, неправильным питанием и даже с психическими расстройствами. Для лечения розацеа врач-дерматолог назначает диету с исключением горячих напитков, кофе, спиртных напитков, острой пищи и цитрусов, иногда лечебное голодание, а также использует лазерную терапию для купирования признаков болезни без рубцов. В некоторых случаях специалист может назначить медикаментозное лечение антибиотиками и антигистаминными препаратами для снижения зуда.

Если у ваших родственников наблюдалась розацеа, рекомендую не забывать о профилактике. Это значит, что вам следует избегать чрезмерных физических и эмоциональных нагрузок, с осторожностью загорать, избегать приема слишком холодной или слишком горячей пищи, острых, соленых и пряных блюд, максимально снизить употребление алкоголя и пользоваться только качественной косметикой. Помните, что профилактика всегда эффективнее и дешевле лечения!



Любая косметологическая процедура станет более эффективной, если вы дополните ее домашним уходом. Именно поэтому после завершения медицинских процедур врач-косметолог Verba Mayr рекомендует

УХОДЫ CELLCOSMET

продолжить заботу о своей коже с помощью швейцарских средств CellCosmet, в составе которых экологически чистые нерафинированные растительные масла, водоросли и морские компоненты. В косметике отсутствуют красители и спирт, что гарантирует мягкое положительное воздействие на кожу.

Идеологи швейцарской марки рассматривают кожу как важный орган, который выполняет функции обмена веществ и защиты от воздействия окружающей среды. И мы с этим полностью согласны. Именно поэтому состав каждой линейки CellCosmet создан с учетом физиологического возраста человека. Средства включают в себя разную концентрацию клеточных компонентов в соответствии с потребностями кожи в разном возрасте – от 2,5% до 20% и более. CellCosmet включает полезные растительные вещества, которые эффективно ревитализируют, омолаживают и восстанавливают естественный функциональный баланс кожи.

Чтобы подобрать подходящие вашему типу кожи средства, проконсультируйтесь с врачом-косметологом Verba Mayr.

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Это современная высокоэффективная инъекционная методика, обеспечивающая заметный эффект после всего одной процедуры. Контурная пластика – мягкая альтернатива оперативному вмешательству. С ее помощью можно восполнить недостаток мягких тканей в области щек, создать объем там, где его нет, приподнять нависающие брови, заполнить носогубные складки, сформировать красивые скулы, красивый угол нижней челюсти и многое другое. В целом процедура делает лицо более симметричным, красивым, молодым, возвращает его естественный контур.

Для проведения такой пластики используется как стабилизированная гиалуроновая кислота, так и гидроксиапатит кальция – в зависимости от индивидуального назначения. Гиалуроновая кислота связана со специальным эфиром, который позволяет защитить кислоту от преждевременного разрушения ферментом гиалуронидаза. Поэтому эффект сохраняется до полтора-двух лет.

Безусловно, контурную пластику проводят не только для омоложения, но и для эстетики. Некоторые приходят на контурную пластику губ, чтобы сделать их более объемными и сексуальными, смоделировать подбородок, подчеркнуть скулы или скорректировать



ярко выраженную слезную борозду и большие темные круги под глазами. Контурная пластика делает лицо более гармоничным и корректирует недостатки.

Особенность Verba Mayr в отличие от обычных косметологических центров состоит в том, что, во-первых, пациент находится под постоянным наблюдением врачей, а во-вторых, защищен от посторонних взглядов коллег и знакомых.



БИОРЕПАРАЦИЯ

Биорепарация – это усовершенствованный вид биоревитализации препаратами с новыми, более эффективными компонентами. Косметологи назначают ее при снижении общего тонуса кожи, синяках и мешках под

глазами, для коррекции первых мимических морщин. Кроме того, процедура уменьшает отечность лица, а также позволяет пройти реабилитацию после блефаропластики.

Введение гиалуроновой кислоты, комплекса витаминов, аминокислот и других активных полезных веществ способствует омоложению и улучшению структуры кожи. Врачи-косметологи Verba Mayr подбирают препарат под возраст и состояние кожи гостя. Так, препарат мезоксантин используется до 40 лет, мезовартон – после 40. Чтобы достичь необходимого эффекта, необходимо набраться терпения, так как биорепарация – это курсовая процедура и требует несколько сеансов с интервалом в 7-14 дней.

По результатам биорепарации кожа приобретает характеристики молодой кожи – становится более плотной, упругой и снова сияет.

Чтобы записать на курс, а также подобрать препарат, проконсультируйтесь с врачом-косметологом Verba Mayr.

SMAS-ЛИФТИНГ НА АППАРАТЕ ULTRAFORMER

Стройность и молодость проблемных зон лица и тела обеспечивает ULTRAFORMER – новейшее открытие в сфере косметологии, позволяющее вернуть молодость, убрать лишние объемы и подтянуть кожу без хирургических вмешательств.

SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer будет эффективен для:

- возрастного опущения кожи на лице (гравитационный птоз тканей);
- дряблости кожи лица и тела (возвращение тонуса);
- потери упругости (снижение уровня эластичности);
- коррекции фигуры и улучшении внешнего вида кожи на животе, внутренней стороне бедер, руках, коленях и локтях.
- неровного тона кожи (сглаживание возрастных пятен);
- мимических морщин в области лба и области вокруг глаз;
- нависшего века, грыжи нижних век;
- выраженных углублений носогубных складок;



- застойных следов, постакне;
- целлюлита;
- провисания подбородочной части и шеи (против второго подбородка).

Результат вы увидите сразу после процедуры. Кожа будет выглядеть свежей, гладкой и гораздо более упругой. Запишитесь на процедуру SMAS-лифтинг на аппарате Ultraformer у персонального менеджера.



ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ

Преимущество этого лазера в том, что он проникает в кожу на глубину до 0,4 миллиметра и стимулирует активное обновление клеток. Омолаживает кожу, возвращает ей здоровый цвет, сужает поры, укрепляет эпидермис и подготавливает его к более глубоким процедурам. Оба лазера сохраняют целостность кожи, поэтому кроме загара в течение месяца до и после процедуры у пациентов нет ограничений – можно уже на следующий день посещать бассейн, обертывания и пилинги.

Во время процедуры вы можете чувствовать тепло или легкое покалывание, без болезненных ощущений. После сеанса на кожу наносится специальный крем, а вы получаете несколько рекомендаций по реабилитации – не загорать в течение месяца и пользоваться солнцезащитными средствами и косметикой с SPF.

Если вы боролись с расширенными сосудами на лице, то результат будет замечен сразу же после процедуры. Если же была цель омолодить кожу, избавиться от пигментных пятен и других проблем, то эффект проявится примерно через неделю. Наберитесь терпения, и вы будете в восторге!

Чтобы определить проблему и силу воздействия лазера, посоветуйтесь с врачом-косметологом Verba Mayr.

Медицина не стоит на месте и постоянно ищет не только более эффективные, но и безопасные методики. Именно поэтому в этом году Verba Mayr приобрел новый лазерный аппарат Candela VBEAM. Этот прибор считается современным золотым стандартом косметологии, так как эффективнее всех своих аналогов и лишен побочных эффектов. Благодаря высокому уровню безопасности, этот аппарат разрешен даже маленьким детям с двухнедельного возраста. Врач-косметолог лечит с его помощью такие проблемы кожи, как розацеа, акне, купероз, ангиомы (красные родинки), сосуды на бедрах, лице, бородавки и винные пятна, которые только Candela VBEAM удаляет без рубцов. Еще один лазер в арсенале Verba Mayr – Clear+Brilliant. Благодаря двум разным насадкам он может решать проблемы в нескольких направлениях: омоложение и борьба с пигментом.

ТРИХОЛОГИЧЕСКИЕ УХОДЫ

Чаще всего к трихологу обращаются с проблемой выпадения волос, реже – с себореей (в народе «перхоть»). Поход к трихологу – это всегда целый комплекс действий. Все начинается с диагностики: врач осматривает состояние ваших волос и кожи головы с помощью трихоскопа, а также собирает анамнез и при необходимости назначает анализы. Самая распространенная проблема – выпадение волос – может быть связана с гормональными изменениями или, например, с телогеновой причиной. Волосам может не хватать витаминов, железа и других микроэлементов, а также на выпадение могут повлиять соматические заболевания (эндокринные, вяло текущие инфекции) и много другого. Поэтому перед лечением стоит уделить особое внимание диагностике.

Сам уход включает в себя как лечение в клинике, так и домашний уход. В Verba Mayr можно пройти курс мезотерапии, плазмолифтинга волосистой части головы, при необходимости назначение БАДов, препаратов для лечения дефицита витаминов, железа и других веществ, а также лечение эндокринных заболеваний.



В качестве домашнего ухода врачи-трихологи Verba Mayr рекомендуют использовать итальянские косметические средства Eliokar, которые благодаря своему активно лечущему составу порой превосходят эффект от некоторых инъекционных процедур. Средства включают растительные стволовые клетки и низкомолекулярную формулу, благодаря которой активные компоненты проникают в глубокие слои кожи и луковицу волоса, активизирует его рост и делает волосистую часть головы здоровой.

Если вас беспокоит состояние ваших волос, проконсультируйтесь с врачом-трихологом Verba Mayr, что комплексно вылечить первопричину.

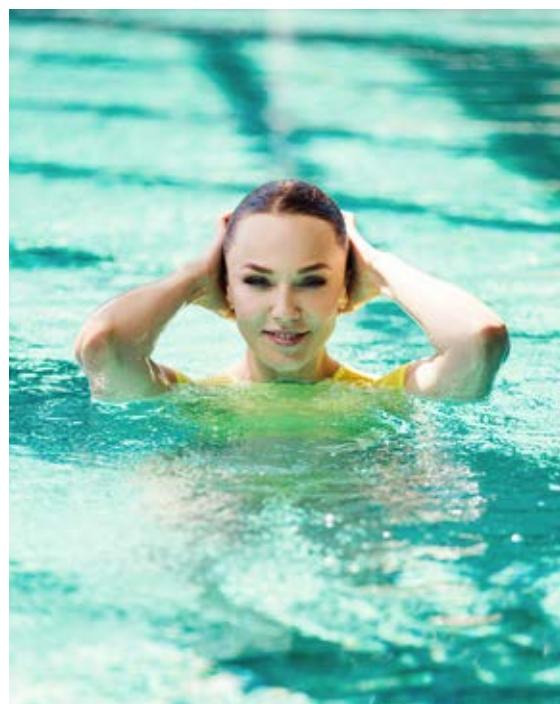
АЛЬБИНА ДЖАНАБАЕВА

О ДЕТОКСЕ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ К ОТПУСКУ



Перед отпуском я всегда очищаю кожу лица и тела скрабом, чтобы загар ложился равномерно. Пользуюсь средствами с SPF-защитой. Обязательно придерживаюсь 3-дневного (по возможности 5-дневного) детокса перед отдыхом, чтобы сделать встряску организму. Советую повторять раз в три месяца, это поможет сохранить молодость не только тела, но и лица.

С радостью и пользой провела три волшебных дня в австрийском центре здоровья в подмосковном Пушкино @verba_mayr. Удалось полностью отключиться от городской суеты и вновь обрести гармонию души и тела. Тихий уголок с чистейшим воздухом, чуткое отношение сотрудников центра, здоровое питание, и конечно, потрясающие процедуры по восстановлению здоровья! Теперь я полна сил и энергии!



По материалам портала lady.mail.ru и Instagram певицы.

ЖИЗНЬ В МИРЕ VUCA

ВЯЧЕСЛАВ ЛЮБИМОВ
Психолог

Жизнь в мегаполисе – это ежедневная стрессовая нагрузка. В современном мире все постоянно меняется, информация часто недостоверная, отношения сложны, а решения противоречивы. Следствием жизни в таком мире является стресс.

Стресс – это совокупность адаптационных реакций организма на воздействие неблагоприятных факторов (физических и психологических), которые нарушают основные функции нашего тела: метаболизм, гомеостаз, работу нервной системы и многое другое. Дословный перевод слова «стресс» – «напряжение», «нагрузка».

Самыми распространенными физическими факторами стресса являются постоянный шум, загрязненная атмосфера, агрессивные температуры, постоянное нахождение в дороге или среди толп людей, а также телевидение, радио и Интернет. Помимо этих причин, на стрессовое состояние организма могут повлиять и физиологическое воздействие, например, смена графика работы (ночные смены, работа сутками), отсутствие режима питания, вредные перекусы и многое другое.



Заведение негативного опыта
приводит к нарушению пищевого
поведения, вследствие чего мы
полнеем.

По своей сути стресс – это нормальная реакция организма на раздражители. Но если стресс становится постоянным, то такое состояние способно спровоцировать проблемы со здоровьем. Стресс нарушает адаптацию организма и обменные процессы. Например, при стрессе человек полнеет. Все дело в том, что большинство в таком состоянии ищет легкий способ восполнить эндорфины, гормоны радости – многие подсаживаются на сладости или лечебные препараты. Заведение негативного опыта приводит к нарушению пищевого поведения, вследствие чего мы полнеем. Ведь большинство продуктов, содержащие триптофан и стимулирующие выработку эндорфинов, относятся к категории высококалорийных углеводов: конфеты, шоколад, леденцы, орехи, семечки и многое другое. Поэтому при хронической усталости и стрессе врачи рекомендуют найти альтернативу сладостям – например, спорт. Он так же, как и сладкое, провоцирует выработку эндорфина, и помимо этого прекрасно бодрит, отвлекает мысли и помогает держать тело в тонусе.

Кожа – это еще один орган, который одним из первых сигнализирует о высоком уровне стресса. На коже он проявляется зудом, покраснениями, высыпаниями, шелушением и многим другим. Стресс влияет на гипоталамус, гипофиз, надпочечники. Все это относится к эндокринной системе, которая вырабатывает гормоны, влияющие на весь организм. Если кожное сало начинает вырабатываться с избытком, то появляется акне. Если во время стресса человек излишне потеет, то потовые железы сгущаются, а это в свою очередь влияет на внешний вид кожи: появляются дерматиты, экземы, нейродермиты, прыщи и прочее. Если у вас наблюдается псориаз, то барьерная функция вашей кожи была нарушена в связи с замедлением процессов обновления эпидермиса.

Организм – это целостная система. Любая проблема в конечном итоге провоцирует цепочку реакций и сигналов. Поэтому в Verba Mayr в лечении подходят комплексно, акцентируя внимание на всем организме в целом. С помощью расслабляющих и лечебных процедур, нормализации сна, правильного питания, свежего воздуха и активного образа жизни в Verba Mayr запускают в организме регуляцию всех процессов за счет собственных ресурсов нашего тела. Так стресс исчезает, и гости возвращаются домой обновленными и здоровыми.





Помимо всего прочего, многие причины стресса могут быть психологическими или поведенческими. И здесь прекрасно помогает эмоциональный коучинг с врачом-психологом. Он может выявить тайные привычки, которые вы сами за собой не замечаете. Например, многие мамочки берут на прогулку с ребенком целую пачку галет – не для себя, а для малыша. Однако сами не замечают, как сами же и съедают ее. Как и многие не замечают, как за просмотром кино съедают целую тарелку семечек. А ведь все эти перекусы нарушают пищевое поведение, что в конечном итоге заставляет наше тело «стрессовать». Кроме того, на эмоциональном коучинге врач при необходимости может провести глубокий психоанализ, когда, например, причина стресса лежит глубоко в детстве.

В современном мире существует высокий уровень информационного шума. Мы все время проверяем новости, смотрим телевизор, находимся в соц. сетях, всегда на связи в мессенджерах. И все это воздействует на наш организм, ведь ежеминутно каждый день нашему мозгу приходится обрабатывать терабайты информации, что иногда приводит к «цифровому» перенасыщению и стрессу. Именно поэтому многие специалисты рекомендуют регулярно придерживаться «цифрового» детокса.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:

- 1 избирательно настройте ТВ-каналы и оставьте те, которые не вызывают у вас негативных эмоций;
- 2 отсейте ненужные сайты и заблокируйте навязчивую рекламу в интернете;
- 3 если вы больше не ждете звонков и смс и все близкие рядом, позвольте себе на полдня отключить телефон и не обращать на него внимание;
- 4 как минимум за два часа до сна прекратите работу с гаджетами и просмотр ТВ, чтобы качественно подготовиться к отдыху. Переключитесь на реальный физический мир. Можно, например, прогуляться, заняться дыхательной гимнастикой, уделить время творчеству и хобби;
- 5 ежедневно придерживайтесь одного из главных правил Майер-терапии – для сохранения концентрации и работоспособности в рабочее время 45 минут трудитесь, 15 минут отдыхайте;
- 6 понимаю, что есть много профессий, где нужно быть всегда на связи. Тем не менее, и там есть график, где есть время на отдых. Не тратьте его на гаджеты. Постарайтесь хотя бы час в день отдыхать от интернета и ТВ, без учета времени на сон.

ЗАЩИТА *от* СТРЕССА

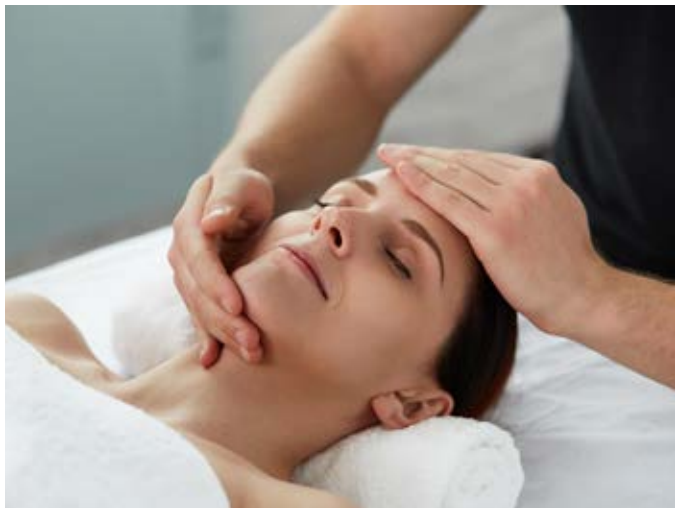
СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Широко известно, что стресс – это результат активации реакции типа «борьба или бегство». Эта реакция является врождённым рефлексом. Расслабляющий массаж способствует активации парасимпатической нервной системы, которая отвечает за восстановление нормального функционирования организма после того, как угроза миновала. Этот подтип нервной системы отвечает за замедление сердечного ритма, понижение давления и расслабление мышц. Благодаря этому эффекту, массаж является отличным способом борьбы с любым стрессом, даже хроническим. Массаж снижает уровень кортизола и адреналина, повышает порог выносливости человека, при достижении которого активируется та самая система «борьба или бегство».

Во время массажа в организме проходит огромное количество химических реакций, во время которых вырабатываются эндорфины, серотонин, допамин. Эндорфины помогают нам почувствовать себя счастливыми и побороть тревожные состояния. А также способствуют уменьшению болевых синдромов, нормализуют кровяное давление, уменьшают головные боли и активизируют умственные способности. Серотонин, как и эндорфины, способствует хорошему настроению и приливу жизненных сил. Но в дополнение к этому серотонин стимулирует двигательную активность. Поэтому после массажа мы ощущаем прилив сил и готовы к новым свершениям.





СЕССИЯ ГЛУБИННОЙ КИНЕСТЕТИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ

В работе с последствиями хронического стресса, мы применяем техники когнитивно-поведенческой терапии в комбинации с техниками телесно-ориентированной терапии. Такой подход активно используется ведущими европейскими специалистами, его эффективность подтверждена мировой практикой.

Главная цель глубинной кинестетической релаксации – телесное расслабление и фиксирование этого опыта в «памяти тела». В большинстве случаев, невозможность расслабиться связана с тем, что мы постоянно оцениваем и контролируем множество ситуаций, возникающих в течение дня. Испытываем эмоции по этому поводу, мы не всегда можем их выразить. При этом,

по доктору Сеченову – «каждая мысль заканчивается движением». Таким образом, появляются «мышечные блоки». Возможность «отпустить» круговорот мыслей и вместе с этим вспомнить, каким образом чувствует себя расслабленное тело, достигается за счет того, что мягкие, еле заметные движения в области плечевого пояса, шеи, лба, волосистой части головы «смещают баланс». Восприятие (телесные ощущения) начинает доминировать над мышлением и ум «отпускает» тело.

В результате терапии вы начинаете осознавать «жесткие» причинно-следственные связи между стимулом (ситуация) и реакциями (мысли, чувства, действия). Ваши рамки восприятия стрессовых ситуаций расширяются – от «жесткости» вы переходите к «гибкости». В конечном итоге вы осваиваете навык управления своими мыслями и эмоциями и учитесь расслабляться.

Все это ведет к избавлению от состояния хронического стресса, а именно нормализуется сон, эмоциональное состояние приходит в норму, режим питания отлаживается, и вы приобретаете жизненный тонус.

Чтобы определить, необходима ли вам эта терапия, проконсультируйтесь с терапевтом Verba Mayr.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Эта сессия посвящена анализу мыслей и чувств, связанных со стрессом, и обучению техникам, позволяющим самостоятельно справляться со стрессом. Проходит она в формате доверительного диалога с врачом-психологом.

Стандартный набор сессий включает в себя такие темы, как стресс и тревожные состояния, компенсаторное поведение: заедание стресса, алкоголизм, курение, употребление психоактивных веществ, уход в болезнь, шопоголизм, уход в виртуальный мир и фиксация на мыслях и чувствах.

По итогу сессии вы осознаете, что находитесь в замкнутом круге, зачастую накручиваете вредные мысли, воспринимаете реальность в искаженном ключе или примеряете на себя иллюзорные роли. Регулярные беседы с психологом помогают избавиться от стресса и осознать, что реальность не так враждебна, как нам кажется. А избавление от стресса влечет за собой более эффективное лечение и восстановление здоровья организма.

Для записи на коучинг предварительно проконсультируйтесь с врачом-терапевтом Verba Mayr.





ВАННА С ВАЛЕРИАНОЙ

Это физиолечение и одна из эффективных расслабляющих методик. Майер-терапевт назначает ее, когда гость находится в постоянном стрессе и страдает хронической усталостью. «Маячками» к показанию ванны с валерианой являются проблемы с кожей, бессонница, постоянное чувство тревоги и внутреннего напряжения. Чаще всего такую расслабляющую процедуру проводят ближе к вечеру, перед сном или после расслабляющего массажа, чтобы дать организму полностью расслабиться и подготовиться к полноценному отдыху.

Мягкая температура воды и валериана через кожу – наш самый обширный орган выделения – успокаивают рецепторы кожи, снимают раздражение и расслабляют мышцы. В результате вы успокаиваетесь, стресс растворяется, вы спите крепче, а кожа разглаживается и приобретает былую нежность и упругость.

Проконсультируйтесь с Майер-терапевтом прежде чем записаться на терапию, так как у процедуры есть ряд противопоказаний, связанных с болезнями, при которых любое тепловое воздействие противопоказано.

ЙОГА-ПРАКТИКА

Занятие йогой сочетает обучение правильным ритмам дыхания и движений. Час осознанной практики позволяет на глубинном уровне проработать тело: устранить мышечные зажимы, наполнить себя энергией. Во время мягких скручиваний и правильной последовательности асан наш организм очищается от токсинов. Специально подобранные пранаямы (дыхательные техники) позволяют стабилизировать и успокоить ум. Подходит для всех уровней подготовки. Идеальное дополнение к детокс- и антистресс-программам.

ЙОГА-НИДРА

Практика глубокого расслабления тела и сознания, направленная на снятие стресса, зажимов и напряжений. Мысли успокаиваются, тело по-настоящему отдыхает. На протяжении всей практики вы находитесь в положении лежа с закрытыми глазами и мысленно следуете за голосом преподавателя. Практика подходит для мужчин и женщин. Для всех уровней подготовленности. Рекомендуем сочетать с антистресс-программами и программой «Остеопатия».





БОЛЬ — *друг или враг:* СОВЕТЫ ВРАЧА-НЕВРОЛОГА

СВЕТЛАНА САЕНКО

*Заведующая центром лечения боли Verba Mayr, врач-невролог,
врач-физиотерапевт, кандидат медицинских наук*

С болью так или иначе знаком каждый из нас. Знакомство начинается с самых юных лет. Боль сопутствует нам всю жизнь, в тех или иных проявлениях. Звучит, возможно, жутковато, но не стоит забывать, что боль – в некотором роде голос нашего собственного тела. Так оно дает нам понять, что с ним творится неладное. Экстренная телеграмма-молния: «Мне плохо, срочно прими меры!»



Очень важно внимательно прислушиваться к тому, что говорит тело. Ведь оно желает нам исключительно добра.

С научной точки зрения, боль – это признак воспалительного повреждения. Она сигнализирует о какой-либо неполадке внутри организма или же о разрушительном действии извне (например, встрече с прикроватной тумбочкой, о которую мы спросонья ударились коленкой). Боль мобилизует функциональные системы организма, обеспечивающие защиту от вредоносных факторов. Если вы однажды схватились за горячую сковородку без прихватки и обожглись, вы постараетесь больше так не делать, верно?

Боль – вещь на удивление многоплановая и включает в себя, во-первых, ощущение, во-вторых, телесные, вегетативные и поведенческие реакции, а еще сознание, память, эмоции и мотивации. Она бывает физиологической, или острой (как при ожоге от горячей сковородки), и патологической, или хронической, а это уже означает более серьезные неполадки и, как правило, повод обратиться к врачу.

Острая боль требуется для защиты от воздействия разрушающих факторов. В некоторых случаях она буквально учит нас уму-разуму, подсказывая, чего делать ни в коем случае не стоит. Хроническая же боль формируется в результате долгих патологических процессов, происходящих в организме, и может уже никак не зависеть от наших собственных действий.

Процессы, вызывающие боль, могут быть либо врожденными, либо приобретенными в течение жизни.

В число врожденных патологических процессов входят разного рода проблемы внутренних органов.

К приобретенным относят давние очаги воспаления, новообразования (доброкачественные и злокачественные), травмы, операционные вмешательства и исходы воспалительных процессов (например, образование спаек между органами).

Давний очаг воспаления медленно, но непрерывно вредит организму. Это, в свою очередь, рождает регулярные болевые сигналы (импульсацию) о повреждении каких-либо частей нашего тела, затронутых болезнью. Повреждения эти невелики, потому и болевые импульсы довольно слабые, но боль становится хронической, неизбежной, сопровождает нас повсюду и почти круглосуточно. Будто назойливый сигнал будильника, который не получается выключить.

Рано или поздно вы с ней свыкаетесь. Боль становится частью привычного уклада, никогда не прекращается, что ни предпринимай, и, конечно, жутко раздражает. Если боль терзает вас полгода или дольше, начинаются заметные (и едва ли приятные) изменения. Страдают основные и самые важные механизмы нашего тела.

Проще говоря, боль вовсе портит вам жизнь и удовольствие от нее.



ЧТО ТАКОЕ БОЛЬ?

Что же такое боль? Как ее описать? Как дать ей однозначное определение?

Это далеко не так просто, хотя, казалось бы, не найдется никого, кто не знал бы, что есть боль. Ощущение боли – это, говоря языком науки, сложный физиологический процесс, включающий периферические и центральные механизмы. Которые имеют эмоциональную, психическую и вегетативную окраску. Иными словами, все намного сложнее, чем «ударился коленкой, потер саднящее место, помазал анальгетиком».

Первый этап восприятия боли – это воздействие на болевые рецепторы (ноцицепторы). Их у нас очень много, они расположены во всех внутренних органах, костях и связках. А также в коже и на слизистых оболочках органов, соприкасающихся с внешней средой (например, кишечник, нос, горло). В общем, чувствительная и капризная штука – наш организм; если ему что не по нраву, он нам покоя не даст!

Болевые рецепторы бывают двух видов. Во-первых, это свободные нервные окончания, при раздражении которых возникает ощущение тупой, разлитой боли. Во-вторых же, это сложные рецепторы, при возбуждении которых боль оказывается острой и четко локализованной («как будто иголку воткнули»). Словом, то, какую боль вы ощутите, прямо зависит от того, на какие болевые рецепторы свалилась нежданная напасть.

В патологических очагах образуются биологически активные вещества (их еще называют аллогенными, провоцирующими боль), раздражающие болевые рецепторы. Эти малоприятные господа возникают из-за воспаления и распада клеток, а также в результате локальных иммунных реакций. Все эти вещества разные



по сути, но все они имеют одно общее свойство: раздражают болевые рецепторы нашего тела.

А еще бывают химические соединения, участвующие в биохимических реакциях (сплошная химия организма!). На болевые рецепторы они не влияют, но загвоздка в том, что эти соединения усиливают действие вызывающих воспаление веществ. К ним относятся, например, простагландины, поддерживающие воспалительную реакцию. Именно они повинны в болях при эндометриозе, при знакомом почти каждой женщине предменструальном синдроме, а также при синдроме болезненных менструаций (он же альгодисменорея; звучит веско и внушительно, а больничный почему-то не дают...).



ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛИНОЙ В МИГ

Болевой сигнал, сформировавшийся в болевом рецепторе, по нервам направляется в спинной мозг.

В спинном мозге наука выделяет белое и серое вещество (не совсем те серые клеточки, о которых твердил гениальный детектив Эркюль Пуаро). Если посмотреть на спинной мозг в разрезе, то серое вещество выглядит как крылья бабочки, а белое окружает его со всех сторон, будто лепестки цветка.

Внешняя часть «крылышек бабочки» называется задними рогами спинного мозга. По ним нервные импульсы переправляются в голову, уже к головному мозгу. Передние рога «крыльев бабочки» проводят нервный импульс от головного мозга к периферическим нервам.



Если есть острый раздражитель, то с клеток задних рогов спинного мозга возбуждение может резко переключаться на клетки передних рогов, что вызывает молниеносную двигательную реакцию. Происходит это так. Вообразите, что вы коснулись рукой горячей сковородки. Мигом отдернете руку, не успев задуматься, не правда ли? Но болевые импульсы уже успели достичь коры головного мозга, а потому мы безошибочно осознаем, что прикоснулись к чему-то адски горячему, хотя уже не только убрали руку, но и подули на нее, охлаждая обожженное место.

Из задних рогов спинного мозга путь болевого сигнала лежит через таламус (участок головного мозга, ответственный за боль) и структуры лимбической системы (отвечает за эмоции и поведенческие реакции) гипоталамуса в участки чувствительной коры головного мозга.

Все ощущения из внешней среды, как и всё, что идет от рецепторов внутренних органов, – словом, всё проходит через таламус. Притом происходит это каждую секунду, днем и ночью, и как бы без нашего ведома. Мы не ощущаем трения клапанов сердца, органов брюшной полости или всевозможных суставных поверхностей друг о друга. И всё это благодаря берегущему нас от лишних потрясений таламусу. При этом задние ядра таламуса сообщают, где именно болит, а срединные – насколько долго.

Работа «антиболевого» системы, увы, может и нарушиться. Например, если перестали вырабатываться ваши «встроенные» анальгетики, или морфиноподобные вещества. Такое возникает, если злоупотреблять обезболивающими средствами. Вот тогда нашему телу, что называется, мало не покажется.



Этот самый шквал разнокалиберной болевой чувствительности захлестывает наш несчастный мозг, будто цунами. Результат – ужасающие по длительности, силе и выраженности эмоционально-болевые ощущения. Примерно это и называется «ломкой».

Гипоталамус – центр вегетативной нервной системы, контролирующей деятельность, по сути, всего организма. Он отвечает за то, что мы сделаем, ощутив боль: отдернем руку, скажем. Гипоталамус задействует при этом центры, регулирующие обмен веществ, а также работу дыхательной, сердечнососудистой и прочих систем организма.

Лимбическая система мозга формирует эмоциональную реакцию на исключительно неприятные ощущения. То есть, испытав неприятные ощущения один раз, мы, скорее всего, сделаем всё, чтобы не допустить повторения.

Чувствительные участки коры головного мозга – это высшие центры болевой чувствительности. Они говорят нам о самом факте, о длительности и месте возникновения болевого импульса.

Любые хронические боли отнюдь не улучшают ни жизнь, ни характер, что ни говори. Когда у нас постоянно что-то болит, мы часто раздражаемся, плохо спим, нам становится тяжелее работать. В конце концов мы так устаем, что даже теряем интерес к жизни и впадаем в то, что в классической литературе называлось «черной меланхолией», а сейчас – клинической депрессией.

Все это только усиливает патологическую болевую реакцию. Возникает досадный порочный круг: болевой раздражитель – психоэмоциональные нарушения – стресс, влияющий на поведенческие и мотивационные реакции, портящие нам семейную и общественную жизнь, – боль.

И тут лучше не отдавать ситуацию на откуп случаю. Чем раньше мы примем меры, тем скорее снова начнем радоваться жизни. Если у вашего любимого автомобиля забарахлит двигатель, вы же не будете дожидаться, когда намертво «встанет» поперек дороги по пути на неотложную встречу. Скорее всего, вы заблаговременно позвоните в автосервис, чтобы этого не допустить. Поверьте, новую машину купить намного проще, чем новое тело. Будьте же внимательны и заботливы по отношению к самим себе! И тело не замедлит ответить вам тем же.

«ВСТРОЕННЫЕ» АНАЛЬГЕТИКИ

Поскольку природа – мудрый и заботливый творец, кроме болевой (ноцицептивной) системы она предусмотрела в нашем теле еще и антиболевую (антиноцицептивную) систему. Как вы понимаете, человечество существует тысячи лет, а вот таблетки, уколы и капельницы изобрели далеко не сразу. Как же наши предки справлялись и выживали во времена, далеко предшествующие даже античности?

Прежде всего, у каждого из нас, да и вообще у каждого организма на свете свой, запрограммированный генетически порог болевой чувствительности. Только это и позволяет объяснить, почему на раздражители одинаковой силы, продолжительности и характера разные люди реагируют по-разному. Кто-то от укола булавки буквально к потолку подлетает, а кто-то и пролитый на ногу горячий кофе «не заметит». Понятие порога чувствительности – универсальное свойство всех рецепторных систем организма.

Всю неимоверно сложную деятельность антиболевой системы обеспечивает цепочка нейрохимических и нейрофизиологических механизмов. Основная роль тут отводится мозговым нейропептидам (например, эндорфинам, энкефалинам). Это не что иное, как молекулы белка, но образующиеся в нервной системе.

Именно их можно считать тем, что мы назвали «встроенными», внутренними анальгетиками. Эти химические вещества призваны унять боль, и они же активируют антиболевые нервные клетки. Когда у нас что-то болит, количество этих весьма полезных и нужных веществ в центральной нервной системе уменьшается. А в результате снижается и порог болевой чувствительности, то есть мы скорее почувствуем боль. Порой может даже дойти до того, что у нас что-то начнет болеть как бы само по себе, без объективной причины. Так иногда болит парализованное тело или ампутированная конечность (это называется «фантомными болями»).

Наряду со внутренними анальгетиками немалую роль в оберегающей нас от боли системе организма играют мозговые медиаторы. К их числу относятся, например, серотонин, норадреналин, дофамин, гамма-аминомасляная кислота, а также гормоны и гормоноподобные вещества – антидиуретический гормон вазопрессин и нейротензин. Действовать они способны на уровне как спинного, так и головного мозга.

Когда у нас что-то болит, количество мозговых нейропептидов в центральной нервной системе уменьшается. А в результате снижается и порог болевой чувствительности, то есть мы скорее почувствуем боль.

Если включается антиболевая система, это позволяет облегчить болевые ощущения, но если она работает не в полную силу, то мы любую боль можем воспринять как очень сильную. А это, как вы понимаете, весьма нежелательно, неприятно и хочется немедленно исправить.

Иными словами, все наши болевые ощущения регулирует взаимодействие болевой и антиболевой систем тела. Только при их согласованной работе мы можем адекватно оценить и саму боль, и её интенсивность, зависящую от того, насколько мощно и долго на наше тело воздействует то, что причиняет боль.





ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ: КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

Мы, к счастью, живем не в доисторические времена и не обязаны обходиться лишь средствами собственного организма. История борьбы человека с болью долгая и насыщенная. На этом пути изобретено немало средств разной степени эффективности, причем чем ближе к современности, тем эффективнее.

Во-первых, это акупунктура. Но если при этих словах вы представили себе древнего восточного целителя, метко вонзающего грозного вида иголки в пациента, словно в швейную подушечку для булавок, то не вздрагивайте: наука не стоит на месте. В наши дни в больное место или вблизи нерва, по которому распространяются болевые импульсы, вводится лекарство. Оно как бы ставит непреодолимую преграду на пути болевого сигнала, и боль, к нашему облегчению, стихает.

К акупунктурным методам лечения относится нейрорефлексофармакопунктура – те самые инъекции лекарственных средств (в частности, препаратов немецкой компании Neel). А также плазмотерапия и карбокситерапия. Эти методы прежде всего устраняют воспаление, боль и улучшают кровообращение. Плазмотерапия восстанавливает костные и мышечные ткани, хрящевую ткань, сухожилия и связки. Клетки тела начинают насыщаться питательными веществами, и организм потихоньку исцеляет сам себя при сильной помощи извне.

Во-вторых, назначается физиотерапия: амплипульс-терапия, лазеротерапия, фонофорез. Действует она сходным образом – улучшает кровообращение, уменьшает воспаление и, следовательно, избавляет от боли.

В-третьих, боль можно уменьшить с помощью массажа, лечебной гимнастики и занятий на подвесной системе «Экзарта» (так называемое «лечение движением»). Хронические боли также прекрасно лечатся при помощи остеопатии.

На помощь нам могут прийти и психологические методы. Например, аутогенные тренировки, основанные на внушении (иначе – суггестии), или метод глубинной кинестетической релаксации – постепенного расслабления всего тела. Проще говоря, где нет напряжения, не может быть и боли.

Выбор метода лечения зависит от природы нашей проблемы и определяется врачом. И тут как ни в каком ином случае важно доверить себя и свое тело специалистам-профессионалам.

Не удивляйтесь схожим элементам действия, казалось бы, принципиально различных методик. Цель у нас одна и та же, и в конечном итоге все сводится именно к ней.

Представьте, что вы захотели поехать в Париж. Вы можете полететь туда самолетом, сесть на поезд, поехать на автомобиле и даже пойти пешком... Хотя тогда ваши каникулы получатся ну очень оригинальными. Поскольку все мы очень разные, не всем подойдут одни и те же «транспортные средства». Кого-то укачивает в самолете, кто-то не хочет долго трястись в машине или поезде. Каждый выбирает то, что ему по сердцу или, в нашем случае, что будет с большей готовностью воспринято нашим организмом. Главное – результат. То есть избавление от боли, возвращение радости, легкости и готовности к новым свершениям – и вообще ко всем замечательным вещам, которые несет нам жизнь.



ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

В ноябре 2018 года в Verba Мауг открылся Центр лечения боли. Здесь гостям с болевым синдромом обеспечен европейский уровень обслуживания, использование передовых методик функциональной медицины и индивидуальный подход. В новом подразделении Verba Мауг трудятся высококлассные специалисты: врач невролог-алголог, физиотерапевт, остеопат, мануальный терапевт, психолог, инструктор лечебной физкультуры, специалисты по лечебному массажу. Если вас беспокоят головные боли и мигрени, боли в спине, мышцах и суставах, вызванные хроническими заболеваниями, старыми травмами или перенесёнными операциями, а также психогенные боли и соматоформные расстройства (возникающие при хроническом стрессе и неврозах), то этот центр вам поможет.



В Центре можно пройти обследование и лечение по таким методикам, как остеопатия, мануальная терапия, плазмотерапия, карбокситерапия, иглорефлексотерапия, блокады, ЛФК, физио- и кинезиотерапии и многое другое.

Не игнорируйте боль, ведь таким образом организм сообщает вам о неполадках в системе. Отсутствие должного внимания к проблеме может повлечь неприятные последствия.

МЕДИЦИНА ДВИЖЕНИЯ

РАДОСТЬ ЖИЗНИ БЕЗ БОЛИ

СВЕТЛАНА САЕНКО

*Заведующая центром лечения боли Verba Mayr, врач-невролог,
врач-физиотерапевт, кандидат медицинских наук*

Наверняка вы слышали выражение «движение – жизнь». Однако движение означает не просто жизнь, но еще и здоровье. Немало методов оздоровления основано именно на движении, притом не только движении непосредственно вашего тела. И трудно спорить с тем, что двигательные системы нашего организма крайне важны и нуждаются в заботе и присмотре. Бы-

линный богатырь Илья Муромец пролежал на печи тридцать лет и три года, а потом встал и продемонстрировал недюжинное здоровье. Но, к сожалению, так бывает только в легендах. В жизни же без заботы о своем опорно-двигательном аппарате (а к нему относятся не только наши ноги!), можно, условно говоря, с печи переместиться разве что в кресло на колесиках.

НЕЙРОРЕФЛЕКСО- ФАРМАКОПУНКТУРА

Так называют метод лечения с помощью инъекций в биологически активные точки тела. Он объединяет гомеопатию и иглоукалывание с приемом лекарственных средств. У него есть несколько очень важных, научно доказанных достоинств.

Во-первых, с помощью нейрорефлексофармакопунктуры ваш врач воздействует непосредственно на больной орган или анатомическую структуру (мышцы, связки, фасции, нервы). Во-вторых, вы почти гарантированно не получите аллергическую реакцию на лекарства, поскольку те не попадают в желудочно-кишечный тракт. В-третьих, результат практически мгновенный и достаточно долгий. Ну а в-четвертых, можно не опасаться побочных эффектов и осложнений, ведь в организм вводятся совсем небольшие дозы лекарств.

Метод можно применять даже в тот период, когда вы болеете, а также для профилактики обострений хронических заболеваний. При этом используются фитоактивные гомеопатические препараты немецкой фирмы Biologische Heilmittel Heel GmbH: дискус композитум, траумель, церебрум, цель-Т и другие. С их помощью с большим успехом лечат головные боли,



мигрень и невралгии, а также заболевания опорно-двигательного аппарата – например, остеохондроз, фибромиалгию, миофасциальные боли, межпозвоночные грыжи и протрузии.



ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Метод успешно применяется при заболеваниях, которые обычно трудно поддаются коррекции: остеохондроз шейного, грудного или поясничного отделов, сколиоз, протрузия и грыжа межпозвонковых дисков, спондилез, спондилоартроз, синдром позвоночной артерии.

Плазмолифтинг – полезная и рекомендованная многими специалистами процедура. Она позволяет быстро добиться положительных результатов в снятии мышечных спазмов, снижении болевых ощущений, улучшении кровообращения в проблемной зоне, увеличении количества и улучшении качества суставной жидкости, улучшении питания ткани хрящей и ее восстановлении, активной регенерации костных тканей, улучшении состояния мышц и повышении подвижности суставов.

При лечении позвоночника плазмолифтинг уже после первой инъекции помогает избавиться вас от боли, и вы снова начнете двигаться без затруднений. Повторные сеансы усиливают и пролонгируют эффект. Всего один курс терапии аутоплазмой избавляет людей от проблем, досаждавших им долгое время.

При лечении позвоночника плазмотерапией непосредственно в больной орган вводится плазма, полученная из вашей собственной крови. Эта обогащенная тромбоцитами жидкость ускоряет рождение новых стволовых клеток. Тромбоциты в плазме запускают восстановительные процессы в поврежденном участке, так как после инъекции клетки начинают активно обновляться. В рамках курса плазмотерапии можно восстановить кости и мышцы, хрящевую ткань, сухожилия и связки.

КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА «ЭКЗАРТА»

На «Экзарте» вас подвешивают, как будто бы вы отдыхаете на тропическом острове в гамаке. И именно в таком комфортном положении вы выполняете полезные для здоровья мышц и суставов упражнения. Такая методика эффективно снимает боли и восстанавливает двигательную активность позвоночника и суставов. Спектр показаний к использованию «Экзарты» очень широк.

Во-первых, заболевания опорно-двигательного аппарата, такие, как остеохондроз позвоночника, дорсалгия, коксартроз, гонартроз I–II ст., нестабильность сегментов шейного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, плече-лопаточный периартроз, сколиоз, нарушение осанки, грыжи межпозвонковых дисков с рефлекторно-мышечными синдромами.

Во-вторых, функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата.

В-третьих, заболевания и травмы головного и спинного мозга с двигательными нарушениями. Например, инсульт, травма головного мозга, позвоночно-спинномозговая травма, детский церебральный паралич и др.

В-четвертых, «Экзарта» с успехом применяется в спортивной медицине для профилактики и реабилитации после травм, выработки оптимальных движений с учетом специфики спорта, тренировки силы, выносливости, координации, скорости.



И наконец, в-пятых, она идет в ход в фитнесе для тренировки функциональной силы, скорости, координации и выносливости, при снижении избыточного веса и коррекции фигуры.

Пассивная подвесная система позволяет свести к нулю влияние гравитации на ваши движения, а также дает возможность проводить компрессию или тракцию в суставах – как изолированно, так и в сочетании с активными и пассивными движениями. Кроме того, с помощью «Экзарты» можно постепенно облегчать или усложнять выполнение вами движений (от меньшего к большему или наоборот, в зависимости от задачи).



ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

мулирует крово- и лимфообращение, уменьшает боли, активизирует функции иммунных клеток, понижает свертываемость крови, уменьшает воспалительные процессы и подавляет размножение бактерий в месте воздействия лазера.

Обязательно пройдите лазерную терапию, если врач диагностировал у вас сердечно-сосудистые заболевания, патологии дыхательных органов, неврологические нарушения, заболевания суставов и позвоночника и многое другое. Лазер применим практически во всех случаях, за редким исключением.

В зависимости от заболевания могут применяться разные методики. Во-первых, можно воздействовать светом на определенный участок вашей кожи, который считается «проекцией» больного органа – то есть на акупунктурные точки или рефлексогенные области. Если пораженный участок очень велик, его разделяют на несколько участков поменьше и обрабатывают по очереди.

Во-вторых, можно провести внутрисосудистое облучение крови. При этом в вашу локтевую вену устанавливается катетер или вводится игла со световодом. Параметры облучения, конечно, подбираются строго индивидуально, с учетом характера заболевания и вашего состояния.

Физиопроцедура, при которой на ваше тело воздействует концентрированный пучок света – это лазеротерапия. Проникая в ткани, этот луч активизирует разного рода фотофизические и фотохимические процессы. Это усиливает обменные процессы, способствует быстрому заживлению ран и эрозии, сти-

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЛФК-ТРЕНИРОВКА

Лечебная физкультура может использоваться как средство профилактики и лечения, а может входить в набор реабилитационных мероприятий после болезней и травм, особенно когда дело касается опорно-двигательного аппарата. Лечебная гимнастика основана на правильном дыхании. Оно нужно, чтобы упражнения оказывали на организм исключительно положительное действие. Гимнастика стимулирует обмен веществ, положительно влияет на кровеносную систему, фигуру и вес, укрепляет мышцы и улучшает координацию. Кроме того, она намного безопаснее обычных занятий в тренажерном зале.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА БЫВАЕТ НЕСКОЛЬКИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ

Скандинавская ходьба наиболее естественна для человека. Очень часто она помогает восстановиться после заболеваний, травм и операций. Такая ходьба оптимизирует обмен веществ, улучшает состояние дыхательной и кровеносной систем, а заодно и нервной. Занятия проводятся на ровной местности. Их длитель-



ность и темп постепенно увеличиваются в зависимости от вашего состояния.

Лечебное плавание рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для стабилизации нервно-психического состояния, а также для профилактики или при реабилитации. В этом случае тоже нужно руководство специалиста, поскольку разные стили плавания имеют четкие показания и противопоказания. Например, при сколиозе рекомендован грудной брасс. Но при наличии межпозвонковой грыжи он же, напротив, противопоказан.

Аква-аэробика – в некотором роде это гибрид лечебной гимнастики и силовых тренировок. В воде большинство движений легче выполнить, вода поддерживает вас, позволяя проделать те упражнения, что на берегу вызвали бы сложности. А это невероятно важно для тех, кому тяжело двигаться. Теплая вода бассейна расслабляет мышцы и не дает им перенапрячься. Пропадает скованность, частично уходит боль, многим мешающая тренироваться. Пока вы в воде, ее давление улучшает кровообращение, что положительно влияет на обмен веществ и состояние сердечнососудистой системы, а также на снабжение кислородом всех тканей организма.

Лечебная физкультура в пожилом возрасте позволяет сохранять форму и помогает предотвращать расстройства вестибулярного аппарата и других систем организма. ЛФК для пожилых включает общеукрепляющие упражнения, дыхательную гимнастику, спортивно-прикладные упражнения, а также особые комплексы, направленные на тренировку определенной группы мышц при конкретных болезнях и нарушениях.

Кроме того, потребность в движении – самая естественная вещь для детей любого возраста, и именно поэтому ЛФК для детей нередко становится частью лечения многих заболеваний. Основное отличие в том, что занятия проходят в формате игры.

ГЛУБОКИЙ МАССАЖ С ПРОРАБОТКОЙ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН

Во время глубокого массажа специалист с силой надавливает на проблемные точки. Он как будто нарочно вас «мучает», нажимая на зажатые мышцы. После такого массажа у вас может ломить все тело. Но не пугайтесь! Разумеется, вреда вам это не причинит. Специалисты объясняют это тем, что глубокий массаж мышц – специфический лечебный массаж, во время которого терапевт с помощью пальцев и локтей «врезается» в мышечную ткань насколько возможно глубоко.

Очень важно во время массажа немедленно сообщать своему терапевту, что силу надавливания нужно скорректировать – ослабить, если нажатие слишком сильное, или усилить, если оно недостаточное.

Дело в том, что мышечная ткань с так называемыми «триггерными» точками чувствительнее к надавливанию и попросту нежнее. Если хотите расслабиться во время массажа, лучше выбрать другой его вид. После такого лечебного испытания ваше тело еще несколько дней может (но необязательно) ныть и болеть.

Примерно половина нашего тела состоит из соединительной ткани. Это фасции, хрящи, связки, сухожилия, жировая клетчатка, сосуды, капилляры и жидкости. В организме они объединяются в сеть, формируя основу тела, поддерживая и связывая между собой органы, обволакивая каждую мышцу и, наконец, позволяя нам двигаться. Малейшая деформация этой системы – и образуются зажимы. А в результате этого укорачиваются фасции и сухожилия, мышцы утрачивают способность нормально сокращаться и слабеют, возросшая нагрузка на суставы вызывает их деформацию, у вас начинается что-то болеть и вам становится тяжелее двигаться.

Восстановить подобные структуры наш организм сам не в силах. С этой задачей способна справиться только уже описанная выше методика массажа. С помощью особых приемов врач может изменить биохимический состав соединительных тканей, расслабить и вытянуть волокна.



Такой массаж устраняет спазмы и напряжение, избавляет от боли, купирует воспалительные процессы, повышает подвижность позвоночника и суставов.

Воздействуя на фасции, связки и сухожилия, врач нормализует работу внутренних органов, подправляет их положение, улучшает кровоснабжение, восстановление клеток и обменные процессы. Проконсультируйтесь со специалистом Verba Mayr, чтобы записаться на такой массаж.

ЗНАНИЕ — СИЛА

РОЛЬ ДИАГНОСТИКИ В СОХРАНЕНИИ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ИННА РЕШЕТОВА

*Врач-терапевт,
врач ультразвуковой диагностики*

*Мудрец будет скорее избегать
болезней, чем выбирать средства
против них.*

ТОМАС МОР

Писатель, философ XVI века



Давно известно, что болезнь проще предупредить, чем лечить. На этом основывается превентивная медицина. Главная ее цель – сохранить здоровье человека, предупредив развитие болезней и патологий. Майер-терапевты не ждут, когда недуг всецело завладеет вами. Они назначают и проводят профилактические мероприятия задолго до этого.

С одной стороны, это комплексная диагностика – она выявляет потенциальные риски для здоровья. Например, наследственные заболевания или «профессиональные» болезни. И, конечно, обнаруживает вредное влияние окружающей среды.

Мы и сами вносим свой вклад в копилку «нездоровья», если поддаемся вредным привычкам, ведем неправильный образ жизни или безрассудно питаемся. Превентивная медицина старается свести к минимуму все эти риски и как можно дольше сохранить ваши здоровье и молодость.

В австрийском центре Verba Mayr функционирует целый диагностический центр, где вы можете пройти высокоточную раннюю диагностику самых разных заболеваний, а потом и получить корректирующую терапию.

НА ЧЕМ ОСНОВАНА ПРЕВЕНТИВНАЯ МЕДИЦИНА VERBA MAYR:

- ранняя диагностика заболевания;
- индивидуальная оценка рисков;
- точно направленная коррекция негативных изменений;
- непрерывное наблюдение за состоянием пациента.

Специалисты нашего центра разработали программы по диагностике проблем с сердцем, печенью, легкими, эндокринной системой, а также мужским и женским здоровьем. Все они созданы совместно с Международным обществом майер-терапевтов и одобрены Всемирной ассоциацией междисциплинарной антивозрастной медицины.

Превентивная медицина особенно необходима людям из таких групп риска, как офисные работники, работники с высоким уровнем стресса, топ-менеджеры, люди, часто летающие на самолетах, те, кто чувствует хроническую усталость, живет в большом городе, мало двигается или работает на вредном производстве. Поэтому если вы относитесь хотя бы к одной из этих групп или чувствуете, что организм ослаблен, стоит обратиться к специалисту и проверить, все ли в порядке.

Многие ошибочно считают, что превентивная медицина сводится только к популярным чек-апам. Да, они являются неотъемлемой частью, но превентивная медицина – это целый диагностический комплекс. Все начинается с посещения врача-терапевта, где он осматривает вас и собирает анамнез. Врач смотрит на вашу походку, осанку, состояние кожи, степень зажатости мышц, цвет склеры и многое другое. Все это уже может дать первые сигналы тревоги. Например, по окраске склеры врач может обнаружить закисление организма. Или, например, наиболее распространенная походка «утки» (когда таз сильно отставлен назад) говорит об опущении внутренних органов. Из-за неправильного распределения давления могут возникнуть проблемы с кишечником и вызвать воспаления. В этих случаях врач назначает анализ микробиоты и обзор пищевой панели, чтобы найти или исключить эту проблему.

После визуального осмотра, переходит к объективному осмотру руками по особой Майер-методике. Терапевт осматривает ваш живот – зачастую основную причину всех проблем – лежа, стоя, еще раз проверяет вашу осанку. Любое нарушение – отеки, вздутия и многое другое – может говорить о скрытой проблеме.

Самый частый диагноз – дефицит витамина Д. Если у вас наблюдается подобная проблема, стоит проходить диагностику два раза в год, как и на предмет анемии. Если пациент страдает ожирением или врач наблюдает резистентность, то следует проверяться как минимум четыре раза в год. Для профилактики при отсутствии хронических заболеваний рекомендую проходить диагностику хотя бы раз в год, чтобы вовремя реагировать на первые «звоночки».

Безусловно, помимо различных диагностик и дальнейшего лечения, врач советует вам перестроить свой образ жизни и пищевое поведение. Представьте, если бы вы записывали все, что съели за день, сколько бы в вашем дневнике оказалось перекусов? Два-три? К сожалению, именно перекусы нарушают наше пищеварение, а ведь это главный способ получения всех питательных веществ и полезных микроэлементов. Поэтому первое, что рекомендует врач-терапевт – это исключить беспорядочный прием пищи. Кроме разумного питания необходимо также обратить внимание на восполнение недостатка витаминов, физические упражнения и регулярные прогулки на свежем воздухе. Обо всем подробнее вы можете побеседовать с лечащим терапевтом, ведь каждый случай индивидуален. И то, что подошло одному, может вам не подойти. Относитесь к своему телу с вниманием и заботой, и оно отплатит вам долгой, яркой и здоровой жизнью!



ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

ПРОГРАММА ДИАГНОСТИКИ ОРГАНИЗМА



Это самое современное исследование биологического возраста человека, которое определяет, соответствует ли этот возраст цифре в вашем паспорте.

Теломеры – это концевые участки хромосом, защищающие ДНК в процессе деления. С каждым делением одной из ваших клеток они укорачиваются, пока клетка не теряет способность делиться. Ученые выяснили, что это происходит, когда хотя бы одна теломера оказывается предельно короткой.

С возрастом длина теломер уменьшается сама по себе. А клетки со слишком короткими теломерами перестают устранять повреждения и начинают отравлять организм продуктами своей жизнедеятельности. Они даже «атакуют» молодые и здоровые клетки, метя на их место. В этом случае повышается риск генетических и онкологических заболеваний. А такие вещи важно выявить как можно раньше.

АНАЛИЗ ДЛИНЫ ТЕЛОМЕР

Однако состояние теломер определяет не только то, сколько проживет одна клетка. От этого зависит состояние органов, систем и здоровья организма в целом. Люди с короткими теломерами быстро устают, теряют силы, у них рано появляются морщины, они часто простужаются и чаще страдают болезнями сердечно-сосудистой системы. Они больше обычного рискуют заболеть раком, заполучить проблемы с репродуктивной системой и со зрением, а также другие недуги, считающиеся особенностью людей старшего возраста.

Точнее всего биологический возраст оценивается по длине теломер кровяных клеток с помощью метода полимеразной цепной реакции, который проводят в австрийском центре здоровья Verba Mayr. Производится этот анализ путем забора крови из вены. Если по результатам теста обнаруживается ускоренное старение, врач назначает следующие исследования для дальнейшего изучения проблемы. В основном для поиска первопричины требуется сдать анализы на оксидативный стресс, гормональный фон, а также оценивается характер питания, уровень интоксикации, выраженность стресса и другие параметры. Зачастую для активации выработки теломеразы применяется интервальное голодание, особое питание, некоторые микронутриенты, правильные физические нагрузки. Благодаря этому теломеры достраиваются, тем самым омолаживая организм.

Врач-терапевт Verba Mayr поможет записаться на анализ и обозначить дальнейшие шаги.



ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ВОДОРОДНЫЙ ТЕСТ

попадает в тонкую кишку. До и после этого наш специалист с помощью измерительного прибора гастралайзера измеряет, насколько высока у вас концентрация водорода в выдыхаемом воздухе. Если после того, как вы выпьете раствор, она повышается до определенного показателя, значит, у вас есть нарушение переваривания и/или всасывания определенного пищевого компонента. Или же ваш организм «не любит» лактозу, фруктозу, сорбит, ксилит.

Если нарушение выявляется, то врач дает врачебное заключение и рекомендации. В основном это диета, если проблема не оказывается глубже непереносимости. Например, при непереносимости лактозы, мы убираем ее из пищи, объясняем, где и сколько ее содержится, чем ее можно заменить. При непереносимости фруктозы схема действий примерно та же – врач Verba Мауг объясняет, какие фрукты вам стоит исключить из рациона навсегда, а какие можно употреблять в ограниченном количестве. Раз в год рекомендуется повторять такую диагностику, чтобы отслеживать любые изменения.

Записаться на такой тест можно на консультации у врача-терапевта.

Тест способен выявлять разные проблемы в желудочно-кишечном тракте. Именно так специалисты Verba Мауг могут установить причину хронической диареи, вздутий и болей в животе. Равно как и выявить пищевую непереносимость – например, лактозы или фруктозы, что досадно, если вы любите вполне полезные и допустимые молочные продукты и фрукты (а ведь даже просто кофе с молоком может доставить вам неприятности). Впрочем, не забывайте, что никакой едой не стоит злоупотреблять.

Дыхательный водородный тест прост в проведении и дает отличные результаты, а потому майер-терапевты его очень ценят. Для проверки вы выпиваете на голодный желудок немного особого раствора, который

КОМПЛЕКСНАЯ ПИЩЕВАЯ ПАНЕЛЬ

Непереносимость и аллергия могут развиваться почти на любую пищу и ее компоненты, включая консерванты и ароматизаторы. Распознать причину нелегко. Многие страдают от симптомов недомогания, связанных с употреблением популярных продуктов, даже не подозревая об этом. И, конечно, они не знают, как выяснить, что им не стоит есть.

В Verba Мауг вы можете пройти тест «Комплексная пищевая панель» на непереносимость от 20 до 250 продуктов. Это лабораторное исследование определяет число специфических иммуноглобулинов IgG4 к компонентам разных групп продуктов. Панель может «проверить» от нескольких десятков до нескольких сотен фруктов, овощей, круп и прочего и показать, могут ли они причинить вам вред.

Это скрининговое исследование, которое назначают здоровым людям для выявления истинных аллергических реакций и пищевой непереносимости. Анализ крови из вены выявляет уровень иммуноглобулинов на те продукты, на которые вы решили пройти тест. К слову сказать, комплексную пищевую панель терапевт может назначить не только при аллергии, но и при вздутии кишечника, кожных проблемах, избыточном весе и т.д. Исходя из результатов, врач решает, нужно ли обследовать вас тщательнее, и назначает программу лечения. Многие пациенты при лечении



хронических воспалительных заболеваний, исключая «неподходящие» продукты получают положительные результаты в 50-80% случаев с достаточно продолжительной ремиссией. Конечно, одна лишь нормализация рациона питания далеко не всегда достаточна для полного излечения больного, особенно с тяжелой патологией. Хотя, по нашему мнению, исключение из диеты человека с хроническими патологиями продуктов, провоцирующих у него защитные реакции (иммунные и другого типа), является необходимым условием для проведения любых других терапевтических мероприятий. Многие пациенты сообщают о коррекции веса и о повышении жизненного тонуса в целом по результатам диеты, основанной на диагностике пищевой непереносимости.

Если вы страдаете от недомогания или симптомов неясного происхождения (таких как немотивированный набор веса, кожные проблемы, хроническая усталость, головные боли, вздутие живота, запоры и т.д.), обратитесь к врачу-терапевту Verba Мауг, чтобы проконсультироваться и пройти тест.



Так называется маркер баланса жирных кислот. Ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 – незаменимые вещества. Наш организм не может их произвести сам. Они защищают ваше сердце, понижают количество

ОМЕГА-3 ИНДЕКС

липидов (жиров), оберегают вас от аритмии. Они участвуют в делении и росте клеток, в процессах пищеварения, метаболизма и свертывания крови. Они полезны также для мозга и клеточного транспорта. К жирным кислотам Омега-3 относятся альфа-линоленовая кислота (она же АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Это важное исследование используется, чтобы оценить риск развития сердечно-сосудистых патологий (аритмий, внезапной сердечной смерти), чтобы выявить дефицит жирных кислот Омега-3, и чтобы отслеживать их поступление в организм, если вы придерживаетесь диеты, пьете какие-либо лекарства или пищевые добавки.

Если у вас наблюдается дефицит Омега-3, то врач определяет вашу индивидуальную дозировку и назначает лечение.

Чтобы проверить себя на дефицит этой жирной кислоты, запишитесь на анализ на консультации у врача-терапевта Verba Mayr.

АНАЛИЗ МИКРОБИОТЫ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА

Кишечная микробиота – это множество разных микроорганизмов, населяющих наш кишечник. Если баланс в ней соблюден, мы чувствуем себя хорошо. А вот изменения в расстановке сил могут вызвать заболевания. Именно поэтому контроль состояния микробиоты – очень ценный метод профилактики. Это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Состав микробиоты строго индивидуален для каждого из нас, а инновационные методы ее исследования прекрасно вписываются в концепцию точного медицинского подхода. Этот анализ врач назначает, если вас беспокоят постоянные отеки, регулярное урчание или вздутие в животе, а также если в ходе осмотра обнаруживаются проблемы, которые вы можете и не замечать в обычной жизни.

Традиционный метод посева не позволяет определить все виды бактерий, населяющих кишечник. С помощью посева выявляются только культивируемые виды, а это дает неполные результаты. Зато анализ тонкого кишечника методом ХМ-СМ с помощью забора крови оценивает пристеночную микробиоту, что позволяет определить не только виды, но и соотношение микроорганизмов. Это улучшает и упрощает как диагностирование заболеваний, так и их лечение.



Для комплексного поиска и решения проблемы анализ микробиоты часто объединяют с комплексной пищевой панелью и дыхательными тестами. Посоветуйтесь с врачом-терапевтом Verba Mayr прежде, чем записаться на этот тест.

CHECK-UP «ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ»

Это мониторинг здоровья главного выделительного органа – печени. Диагностика разработана специально для тех, кто следит за состоянием и реакцией печени, имеющих негативную наследственность или существующие заболевания. Очень важно хотя бы иногда делать такую диагностику, так как, к сожалению, печень практически никогда не подает явных признаков какой-то проблемы, за исключением косвенных.

Все начинается с консультации у гастроэнтеролога, на которой врач может вас направить на такой тест. После чего назначается УЗИ брюшной полости, где особое внимание уделяется печени, желчному пузырю, селезенке и оценке воротной и селезеночных вен. Кроме того, для полноценной диагностики необходимо будет сдать кровь для биохимического анализа, поиска метаболических нарушений, проверки наличия паразитов и исследования уровня витаминов и минералов. Иногда может потребоваться дополнительное исследование, например, на баланс Омега-3.

Все это помогает врачу найти первопричину заболевания, подобрать для вас диету и восполнить баланс витаминов и ферментов.

Если вы знаете, что у ваших родителей уже были подобные заболевания, или ваш образ жизни может



повлиять на здоровье печени, обязательно проконсультируйтесь с врачом-гастроэнтерологом, чтобы записаться на этот check-up.



ОЦЕНКА ОКСИДАТИВНОГО СТРЕССА

В нашем организме постоянно образуются так называемые свободные радикалы. Если их оказывается слишком много, то развивается окислительный стресс, который повреждает белки, липиды и даже ДНК. А если в вашем организме снижена активность антиоксидантов (витамин Е, витамин А, витамин С, микроэлемент селен), защищающих клетки и ткани от свободных радикалов, то положение дел становится значительно опаснее.

Это может вызвать атеросклероз, ишемию сердца, диабет, повышение давления, иммунодефицитные состояния и даже злокачественные новообразования. В итоге такая проблема способна привести к преждевременному старению. Такой тест обычно назначают, когда наблюдается окисление организма после общей оценки состояния здоровья организма.

Общий антиоксидантный статус сыворотки крови определяется присутствием свободных радикалов (малоновый диальдегид и прочие) и антиоксидантов неферментного действия (глутатион, убихинол, витамины Е и С, каротиноиды и пр.). Определив его, майер-терапевт сможет глубже оценить ваше состояние, а также те факторы, которые влияют на уже имеющиеся у вас болезни. Если по результатам теста обнаруживается дефицит антиоксидантов, то рекомендуется специальная диета с восполнением антиоксидантов и обязательным включением таких продуктов, как зеленый чай матча, зелень и другие «зеленые» продукты. А если наблюдается дефицит витамина А, то ваш рацион должен быть обязательно дополнен морковью. С учетом этой информации он обязательно назначит наиболее подходящую лично для вас терапию. Поэтому помните – если вы поможете врачу, пройдя необходимые исследования, то он намного лучше и эффективнее сумеет помочь вам! Обязательно пройдите первичный осмотр и консультацию у майер-терапевта, чтобы определить проблему и назначить верную диагностику.



Это биохимический анализ крови, включающий в себя 28 показателей, которые позволяют оценить состояние целого спектра систем организма: холестериновый, углеводный, белковый обмены, обмен железа, уровень витамина Д, основных гормонов щитовидной железы, состояние почек, печени и многое другое.

Это исследование в Verba Mayr проводят путем забора крови утром натощак. Для Комплекса Verba Ежегодный обычно не требуется исключение принимаемых препаратов, если того не требуют специфические рекомендации вашего врача. Безусловно, перед анализом Майер-терапевт проводит консультацию, где обсуждаются все противопоказания. Рассмотрим основные составляющие исследования.

Оценка углеводного обмена. Включает в себя анализ гликированного гемоглобина, который позволяет оценить средний уровень глюкозы за последние три месяца. Исследование углеводного обмена позволяет выявить и контролировать уровень углеводов, их метаболизм, а также выявить инсулинорезистентность.

Оценка холестеринового обмена. В комплекс входит анализ холестерина, триглицеридов, липопротеинов низкой и высокой плотности, а также гомоцистеин. Все эти элементы позволяют своевременно выявить риски сердечно-сосудистых заболеваний (инсульта, инфаркта), а также отражают состояние липидного обмена в печени.

Оценка функций щитовидной железы позволяет детально проанализировать функцию «главного дирижера метаболизма» организма. Определяется уровень содержания основного регулятора функции щитовидной железы – тиреотропного гормона (ТТГ) – и одного из главных гормонов – тироксина свободного (тиреотропного гормона).

Анализ жирорастворимого витамина – гормона Д3 исключительно важен, так как его дефицит чрезвычайно широко распространен среди европейской популяции. Низкий уровень витамина Д3 ассоциируется

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЛАБОРАТОРНЫЙ КОМПЛЕКС «VERBA ЕЖЕГОДНЫЙ»

с депрессией, ожирением, остеопорозом, сниженным иммунитетом, проблемами с зачатием и вынашиванием беременности.

Оценка обмена железа. Железо – один из важнейших микроэлементов, который участвует в переносе кислорода. При его недостатке наблюдается ухудшение состояния волос, ногтей, снижение работоспособности, хроническая усталость. Помимо железа комплекс оценивает ферритин – белок, который выполняет функцию «депо» железа в организме.

Оценка белкового обмена, включая анализ общего белка, показывает концентрацию суммарного белка (альбуминов и глобулинов), а также **уровень С-реактивного белка (СРБ)**, который вырабатывается при активном воспалении и повреждении тканей. Весь комплекс помогает диагностировать нарушения белкового метаболизма, неспецифическое воспаление, а также выявить риск возникновения атеросклеротических бляшек в сосудах.

Исследования мочевины, мочевой кислоты и креатинина также помогают оценить функции почек. Избыток этих веществ может говорить о почечной недостаточности, нарушении распада азота или первых признаках подагры.

Оценка Витаминов группы В (В12 и В9). Это водорастворимые витамины, которые играют важную роль в формировании клеток крови, синтезе ДНК и аминокислот, а также отвечают за нормальную работу нервной системы. Снижение уровня содержания этих витаминов может привести к анемии, слабости, усталости, сонливости, раздражительности, эректильной дисфункции и многим другим симптомам. Анализ этой группы помогает качественно оценить состояние нервной системы, желудочно-кишечного тракта, кроветворной функции и исключить генетическую патологию.

Для оценки электролитного состава врачи Verba Mayr проводят исследование основных микроэлементов организма – **натрия, калия, кальция и хлора**. Этот анализ особенно эффективен при диагностировании болезней почек, сердечной недостаточности, необходим при регулярной тошноте и слабости.

Один из наиболее обширных исследований комплекса Verba Ежегодный – **оценка состояния функций печени**. В него входят анализ состояния таких ферментов, как АСТ, АЛТ, ГГТ, щелочной фосфатазы, а также общего билирубина. Большинство из них представлено именно в клетках печени, поэтому повышение или понижение уровня их содержания может говорить о различных дисфункциях этого органа. Помимо этого они способны отразить сбой в работе почек, сердца, костей, поджелудочной железы и кровеносной системы. Чтобы записаться на Комплекс Verba Ежегодный, проконсультируйтесь с Майер-терапевтом центра.

БЕГОМ *по жизни*



Трудно переоценить роль физической активности в нашей жизни. Почти все рекомендации, касающиеся здорового образа жизни, включают обязательную ежедневную физическую активность. Движение — жизнь, оно помогает нам сохранять тело в тонусе, а психоэмоциональное состояние — сбалансированным.

Регулярные занятия спортом спасают нас от хронической усталости и постоянного стресса. Физическая нагрузка – самое эффективное и не имеющее противопоказаний решение подобных проблем. Понаблюдайте за собой после физических занятий или даже обычной прогулки. Мышцы разогрелись, вы чувствуете себя бодрее и оптимистичнее. Почему во многих драматических сценах герои фильмов после ссоры идут прогуляться по улице? Для того чтобы успокоиться и немного поднять себе настроение.

На пути к хорошему настроению многие из нас часто избирают более простой путь и «заедают» стресс и усталость сладостями. Действительно, еда – это простейший способ получить эндорфины, гормоны радости. Однако радости от поглощения «лишней» пищи нам хватает совсем ненадолго, а «быстрые» углеводы откладываются в ненавистные лишние килограммы, усугубляя ситуацию с плохим настроением.

Кроме всего прочего, физическая активность – самый эффективный способ укрепить и нарастить мышечную массу. И дело даже не в эстетической красоте. Из курса биологии мы помним, что в клетках нашего тела есть такой элемент, как митохондрии. Они находятся в центре наших клеток и работают как аккумулятор, вырабатывая жизненную энергию, сжигая вредный жир и расщепляя углеводы, превращая их в чистую энергию. 90% митохондрий находится в мышечной ткани. Чем больше мышечной ткани, тем больше митохондрий, тем быстрее расщепляются углеводы, вырабатывается больше энергии и ускоряется метаболизм. Благодаря митохондриям мы чувствуем себя бодро, энергично и поддерживаем тело в тонусе.



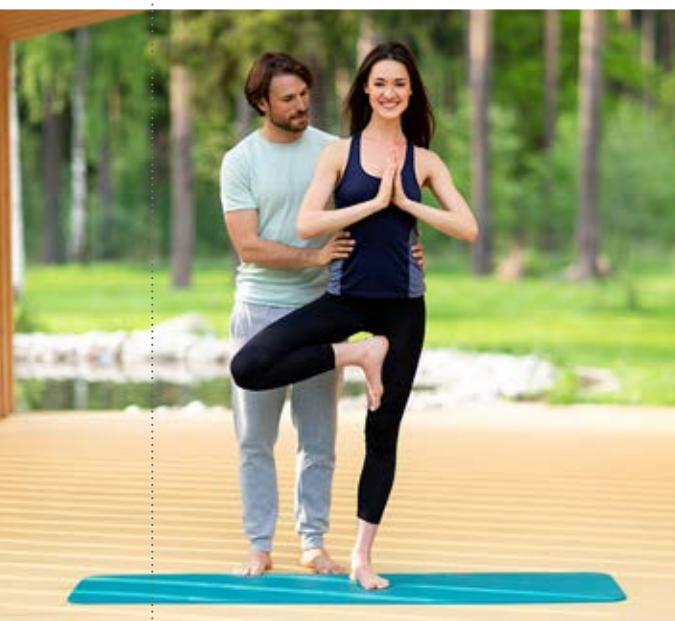
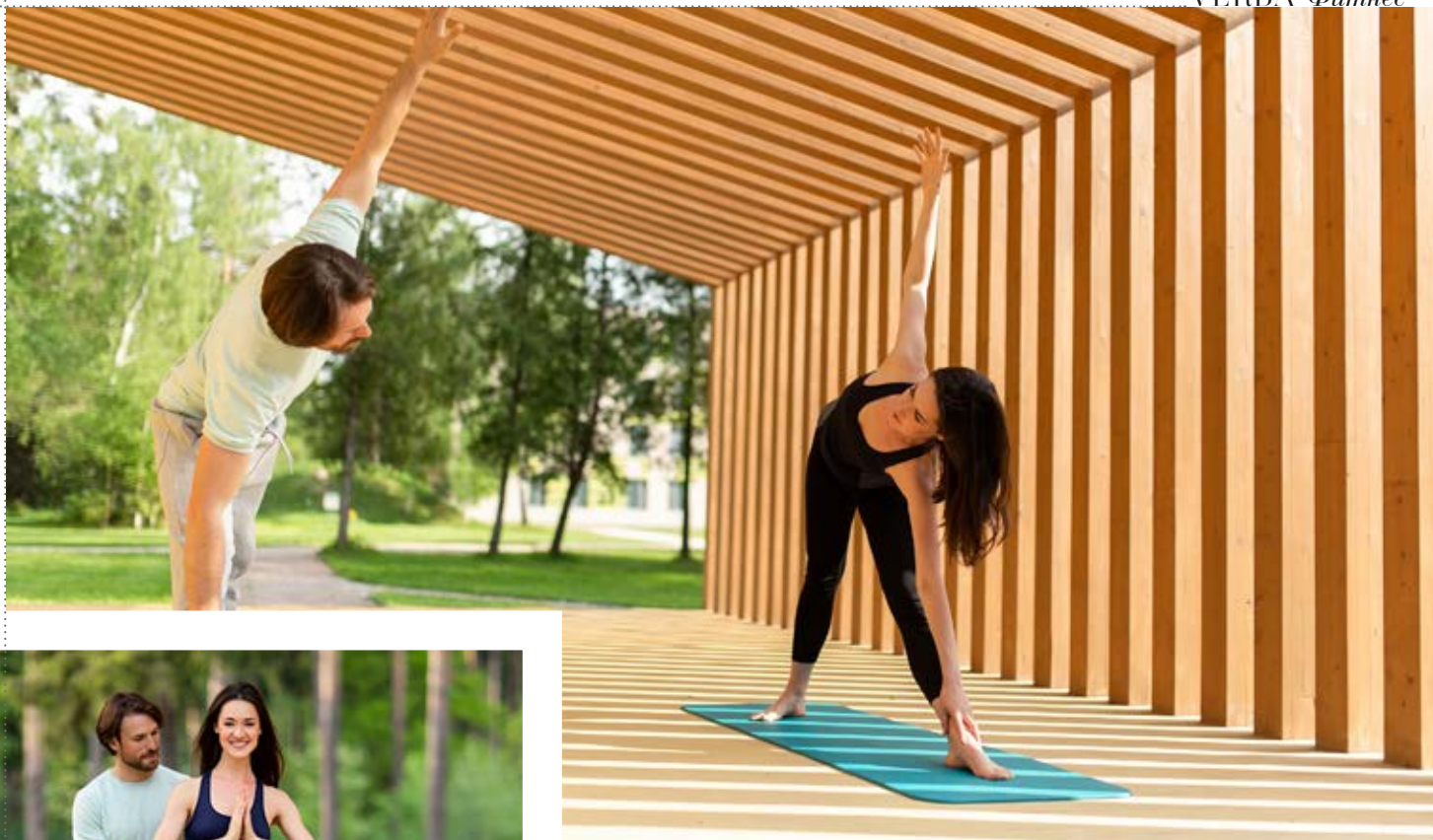
Чтобы занятия спортом были наиболее эффективными и полезными, лучше всего проводить их на свежем воздухе, в лесу или в хорошо проветриваемом помещении. В Майер-терапии есть такое понятие, как «закисление» организма. Оно происходит, когда мы неправильно питаемся либо занимаемся спортом в душном помещении, без насыщения кислородом. В наших мышцах образуется молочная кислота – лактат – которая мешает мышечной ткани восстанавливаться, может спровоцировать хроническую усталость, проблемы со сном и сбои во внутренних системах организма. Чтобы избежать этого, выбирайте залы с хорошей вентиляцией, а также спорт на свежем воздухе. В качестве идеальной нагрузки рекомендуем скандинавскую ходьбу.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ЦЕЛЫЙ РЯД ДОСТОИНСТВ:

- сжигает калории, как бег;
- не оказывает излишней, нефизиологичной нагрузки на суставы;
- подходит для любого уровня подготовки.

В Verba Mayr такие занятия ежедневно проходят в лесу, в окружении хвойных деревьев, обогащающих воздух полезными фитонцидами.





Ваш личный план физической активности может включать занятия в любое время: утром перед работой, вечером после работы, днем, в перерывах. Единственная рекомендация – не занимайтесь спортом непосредственно перед сном, чтобы не сбить свой режим и хорошо выспаться ночью.

Тех, кто в целях быстрого снижения веса желает заниматься активными видами спорта натошак, предостережем от подобных экспериментов. Во время кардионагрузок в мышцах активно сжигается сахар, что в индивидуальных случаях может привести к гипокликемическому состоянию, вызванному резким снижением уровня сахара в крови. Это опасно для здоровья и жизни состояние сопровождается ознобом и потерей сознания. Поэтому перед утренней пробежкой лучше всего съесть сложные углеводы примерно за час до спорта. Так вы насытите свой организм необходимой энергией и исключите неприятные последствия занятий натошак.



ЗАНЯТИЯ В ГРУППЕ или ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ?

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Специалисты в сфере фитнеса, лечебной и восстановительной физкультуры австрийского центра Verba Maug разработали широкий набор программ, подходящих как тем, кто давно забросил тренировки, так и привыкшим к регулярным спортивным нагрузкам. Выберите занятия по душе самостоятельно либо проконсультируйтесь с фитнес-специалистом.

Главное – не пропускайте тренировки! Ведь здоровый образ жизни невозможен без приятной, регулярной физической активности.

Для достижения ваших целей нет ничего эффективнее занятий с персональным тренером. Индивидуальная тренировка – это время, целиком инвестированное в себя и свое здоровье. Тренер, как внимательный наставник, следит за каждым вашим движением. Подсказывает. Подбадривает. Исключает случаи перенапряжения, неправильной биомеханики либо технических ошибок. Тренер занимается только вами, так, как нужно именно вам, вместе с вами работая над вашей целью!

ЗАНЯТИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ

АКВААЭРОБИКА

Приятная, восстанавливающая тонус тренировка в бассейне. Естественное сопротивление воды полезно для мышечной и сердечно-сосудистой систем. Благоприятно для контуров тела. Расслабляет нервную систему, повышает настроение, укрепляет здоровье.

Занятие проводится для двух уровней подготовки: для новичков и в интенсивном формате.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Тренировка на свежем воздухе в удобном для вас ритме. Скандинавская ходьба позволяет более эффективно тренировать мышцы. В процессе участвуют даже те из них, которые не работают во время обычной ходьбы, бега или езды на велосипеде. За счет опоры на палки нагрузка на суставы минимальна, а по энергозатратности ходьба с палками не уступает медленному бегу.

Для всех уровней подготовки.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Силовая тренировка, направленная на проработку основных групп мышц. Проводится как с использованием специального оборудования, так и путем работы с собственным весом тела. Тренер спланирует занятие так, чтобы наилучшим и наиболее эффективным способом достичь поставленных вами целей.

Подходит для всех уровней подготовки.

«ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Тренировка на растяжку, обучающая правильной биомеханике (анатомическому движению). Мы прорабатываем мышцы спины и живота, а также другие мышечные группы. В результате разгружается позвоночный столб, увеличивается гибкость, уходит напряжение и скованность. Снижается нагрузка на хрящевую ткань и межпозвоночные диски. Растяжка мышц эффективно выводит продукты обмена после интенсивных тренировок. Стабилизирует артериальное давление. Снижает нагрузку на нервную систему.

Тренировка проходит в очень медленном темпе и подходит для всех уровней подготовленности.

ЙОГА-ПРАКТИКА

Занятие йогой сочетает обучение правильным ритмам дыхания и движений. Час осознанной практики позволяет на глубинном уровне проработать тело: устранить мышечные зажимы, наполнить себя энергией. Во время мягких скручиваний и правильной последовательности асан наш организм очищается от токсинов. Специально подобранные пранаямы (дыхательные техники) позволяют стабилизировать и успокоить ум.

Для всех уровней подготовки. Идеальное дополнение к детокс- и антистресс-программам.

ЙОГА-НИДРА

Практика глубокого расслабления тела и сознания, направленная на снятие стресса, зажимов и напряжений. Мысли успокаиваются, тело по-настоящему отдыхает. На протяжении всей практики вы находитесь в поло-

жении лежа с закрытыми глазами и мысленно следуете за голосом преподавателя.

Практика подходит для мужчин и женщин. Для всех уровней подготовленности. Рекомендуем сочетать с антистресс-программами и программой «Остеопатия».

РЕЛАКС-ГИМНАСТИКА

Вечерняя гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на снятие дневного напряжения и расслабление. Задействованы основные группы мышц, связок, суставов, позвоночника. Несложный релакс комплекс разгружающий, прежде всего, мышцы спины и уменьшающий компрессию (сдавленность) позвоночника.

Улучшает сон. Успокаивает. Уменьшает стрессовую нагрузку. Для всех уровней подготовки.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ (ЛФК)

Рекомендованы для реабилитации после травм, лицам старшего возраста, а также в рамках общеукрепляющих курсов для тех, чье здоровье только восстанавливается.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Тренировка, направленная на укрепление всех мышечных групп. Набор упражнений подбирается специально для вас.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Нацелен на развитие выносливости, силовых показателей, координации. Улучшит ваши личные фитнес-рекорды и отлично укрепит тело.

ПРОПРИОРЕЦЕПТНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Мощная тренировка с фитнес-экспертом, обеспечивающая колоссальный результат в части увеличения гибкости и формирования новых межмышечных связей.

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Глубокое локальное воздействие на мышцы и фасции путем выполнения упражнений на массажном ролле. Улучшает растяжку, снимает спазм. Рекомендовано для расслабления «зажатых» мышц.

«ЗДОРОВАЯ СПИНА»

Индивидуальное обучение навыкам правильной биомеханики движения.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Бодифлекс, оксисайз. Насыщают организм кислородом. Снижают стресс. Улучшают сон.

АКВААЭРОБИКА

Индивидуальная тренировка в бассейне. Укрепляет мышцы, массирует тело, разгружает суставы, восстанавливает нервную систему.

ЙОГА

Йога-нидра. Детокс-йога. Гармоничные йога-практики, идеально дополняющие программы Verba Mayr. Индивидуальное занятие позволяет вам полностью сконцентрироваться на себе и выбрать тему для медитации.

ЭКЗАРТА

Силовые, восстановительные и расслабляющие тренировки на уникальной подвесной системе. Подходит для реабилитации после травм, для укрепления всех групп мышц, глубокого расслабления.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Индивидуальное занятие – идеальный способ запомнить правильные движения и выработать полезную и приятную привычку ходьбы с палками на каждый день.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ *по Майеру*

ИРИНА ПОПОВА

Врач-терапевт, Майер-терапевт, диетолог, заведующая
консультативно-диагностическим отделением Verba Mayr

Сегодня всем известно выражение: «Мы то, что мы едим». Больше ста лет назад австрийский доктор Франц Ксавьер Майер многие годы тщательно наблюдал за своими пациентами – успешными, уважаемыми людьми своего времени и членами их семей. По результатам многолетней терапии он пришел к выводу, что от состояния желудка и кишечника зависит все наше здоровье в целом. Собрав свои знания воедино, он разработал новую лечебно-оздоровительную систему питания. Сегодня это одна из ключевых составляющих современной Майер-терапии (*modern mayr therapy*).



КАК ВЗАИМОСВЯЗАН КИШЕЧНИК И ОРГАНИЗМ

Кишечник – это орган всасывания и выделения веществ. 70% иммунитета находится в кишечнике. 80% гормона радости вырабатывается кишечником – этот гормон отвечает за психологическое здоровье. Гистамин ответственен за аллергические реакции, его нарушения отражаются на коже. Последствия непереносимости лактозы, фруктозы, глютена вызывают вредные брожения в кишечнике, а возникшие кислоты и спирты раздражают кишечник.

На первом приеме майер-терапевт проводит внешний осмотр гостя и осматривает его живот. Значение имеет любая мелочь: форма живота, втянутый, выпуклый, бочкообразный, остро-воспаленный живот, набухания, отвисания и многое другое. Все эти проблемы могут отражаться на осанке (например, самое частое нарушение осанки – отодвинутый таз назад, форма «утки») и состоянии кишечника. Методом пальпации врач обнаруживает болезненные явления и увеличения органов. Например, увеличенное правое подреберье говорит об увеличенной печени.

Помимо осанки, врач осматривает ваши кожные покровы, оценивает их влажность, пигментацию, состояние локтей и подошвы, длину ног, кожной складки на спине, отечность лица, состояние ногтей на предмет сшерченности, состояние волос, слизистых, налет на языке и отпечатки зубов на языке.

На втором и последующих приемах майер-терапевт производит мануальную терапию живота, чтобы увеличить перистальтику, кровоснабжение, а также обучает диафрагмальному дыханию. Такая методика обязательно используется в программах детокса по Майеру: Verba Detox, «Детокс + антистресс», «Детокс + здоровая печень», «Детокс + Antiage».

Майер-терапевт может назначить прохождение тестов на пищевую непереносимость, если выявленные при осмотре симптомы позволяют подозревать их наличие. Рекомендации, составленные врачом по результатам анализов, отправляются прямо на кухню ресторана Verba Mayr. Наши повара будут готовить вам по индивидуальному меню, учитывающему ваши особенности и цели.

Питание по Майеру происходит поэтапно – с «нулевой диеты» и по возрастанию. Сначала вы только обильно пьете, потом добавляется завтрак, затем добавка на завтрак (рыба, тофу, сыр), затем на обед подключается овощной суп, потом добавляется второе блюдо, затем ужин.

В зависимости от потребностей вашего организма, врач может перестроить этот график. Например, убрать ужин или предложить интервальное голодание – отказаться от одного этапа питания, чтобы урегулировать выработку гормона инсулина.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ НАШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

ГЛЮТЕН

Это комплекс аминокислот, или, попросту, белок. Он есть в зернах ржи, ячменя, пшеницы и овса, поэтому лечебное питание по Майеру исключает эти крупы при выпечке. Если ваш организм не переносит глютен, его употребление нарушает пристеночное пищеварение тонкого кишечника и всасывание основных ингредиентов пищи. Вы сами можете не осознавать, что вам стало нехорошо просто от того, что вы съели кусок обычной белой булочки.

При непереносимости глютена или повышенной чувствительности к нему в организме запускается каскад иммунологических реакций с выработкой определенных белков. А лабораторная диагностика определения титра IgG4 поможет исключить этот вид непереносимости.

ЛАКТОЗА

Так называется молочный сахар, содержащийся в молочных продуктах животного происхождения. В вегетарианском и растительном молоке его нет. Если у вас врожденный или приобретенный дефицит фермента лактазы, которая синтезируется в тонком кишечнике, то лактоза не перерабатывается и не всасывается. Это усиливает процессы брожения в кишечнике с образованием кислот и спиртов. А последствия в таком случае неприятны: повышенное газообразование, нарушение стула, повышенная чувствительность к боли и прочие вещи, мешающие радоваться жизни.

В процессе лечения по Майеру вы заменяете обычные молочные продукты на безлактозные или растительного происхождения. Это, например, соевое, миндальное, рисовое, кокосовое молоко. Своими вкусовыми качествами они могут вас приятно удивить. На их основе можно приготовить почти все то же самое, что и на основе обычного молока.

Определить, способен ли ваш организм справиться с лактозой, вам поможет водородный дыхательный тест. По его результатам врач выдаст индивидуальное заключение и посоветует, какой пище лично вам стоит отдавать предпочтение.

ФРУКТОЗА

Это моносахарид, содержащийся в большинстве фруктов, ягодах, меде и другой еде. Сам по себе это просто углевод. Он сладкий на вкус и способен давать нам энергию.

Непереносимость фруктозы возникает при «поломке» переносчика Glut 5 и помимо разного рода расстройств желудка приводит к дефициту аминокислоты под названием триптофан. Это снижает выработку серотонина и мелатонина. В результате мы плохо спим, у нас постоянно меняется настроение, появляется депрессия, мы острее чувствуем боль.

Именно во избежание этих серьезных неприятностей в лечебном питании по Майеру ограничено употребление фруктов и ягод с высоким содержанием фруктозы. А определить, способен ли ваш организм справиться с фруктозой, вам опять же поможет водородный дыхательный тест. Заключение и советы врача подскажут, что вам стоит есть, а чего не стоит.

Согласно принципам лечебного питания по Майеру, в восстановительный рацион врач не включает продукты с повышенным содержанием гистамина, так как они поддерживают воспалительные процессы в организме и провоцируют аллергию.



Правильное питание должно войти в привычку, стать частью вашего образа жизни. Только в этом случае ваши усилия приведут к заметному улучшению здоровья, внешнего вида и уровня личной энергии.

ПУСТЬ ЭТО СТАНЕТ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ

Как мы уже говорили, лечебное питание – одна из наиболее значимых составляющих системы оздоровления по Майеру. Как бы нам ни хотелось, на правильное питание нельзя «сесть», как на диету, чтобы добиться нужного результата и снова есть что хочется в любых объемах. Правильное питание должно войти в привычку, стать частью вашего образа жизни. Только в этом случае ваши усилия приведут к заметному улучшению здоровья, внешнего вида и уровня личной энергии.

Считайте это добровольным, осознанным вложением в свое здоровье, долголетие и счастье, и «дивиденды» не заставят себя ждать. Правильная еда может быть очень вкусной. Вы и сами не заметите, как изменятся ваши пищевые привычки и вкусовые пристрастия. И тогда вредная пища просто больше не будет казаться вам привлекательной, вы от нее отвыкнете.

А чтобы сохранить приобретенную полезную привычку после отъезда из Verba Mayr, вы можете воспользоваться доставкой блюд на дом согласно вашим потребностям и рекомендациям врача.

7 ПРАВИЛ

здорового питания по Майеру

Франц Ксавьер Майер утверждал, что многие заболевания и нарушения состояния здоровья связаны с тем, что мы едим слишком много, слишком часто и слишком поздно. От себя добавим – зачастую едим совсем не то, что нужно.

1 Ешьте только те продукты, которые не вызывают раздражения желудочно-кишечного тракта. Остерегайтесь чрезмерно острых, пряных, жирных, жареных блюд, а также копченостей и солений. Исследуйте вашу возможную пищевую непереносимость, чтобы исключить неподходящие вам продукты из рациона. Пройдите тесты на переносимость фруктозы, лактозы, глютена и других потенциально опасных компонентов пищи.

2 Ешьте трижды в день и забудьте о перекусах, если иное не рекомендовано вашим врачом. Перерыв между приемами пищи должен составлять не менее 4 часов. Такой интервал необходим для того, чтобы ваш инсулин пришел в норму и органы пищеварительной системы работали эффективно. Ужинайте не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Позвольте своему желудочно-кишечному тракту отдохнуть, а мозгу полноценно восстановиться во сне.

3 Один или два раза в неделю откажитесь от ужина. Так вы сможете не только снижать и поддерживать комфортный вес, но и сделаете значительный вклад в здоровье головного мозга, эндокринной системы, и даже увеличите продолжительность жизни. Вместо ужина рекомендуем побаловать себя прогулкой на свежем воздухе, хорошим массажем, спа-процедурами или просто лечь спать пораньше. Вечером старайтесь есть поменьше углеводов или не есть их вовсе. Так вы избежите возникновения резистентности к инсулину. Именно она один из главных врагов стройности и здоровья, поскольку провоцирует набор лишнего веса.

4 Ешьте медленно. Наслаждайтесь процессом и вкусом. Приступайте к еде исключительно в расслабленном, спокойном состоянии. Гнев, раздражение, другие отрицательные эмоции мешают получать удовольствие от пищи и нарушают работу желудочно-кишечного тракта. Ешьте умеренно. Откажитесь от привычки доедать все, что есть на тарелке. Постепенно вы сможете уменьшить объем порций.

5 Пейте много, однако не во время или сразу после еды. Пить разрешается не позднее, чем за 30 минут до еды, и не ранее, чем через час после нее. Выбирайте правильные напитки – воду и травяные чаи. Майер-терапия подразумевает отказ от алкоголя, кофе, черного, зеленого, фруктового чаев, колы, лимонада, фруктовых соков.

6 Поддерживайте здоровый кислотно-щелочной баланс. Для этого сочетайте в своем рационе продукты закисляющие (крупы, все продукты животного происхождения) с ошелачивающими (овощи). В каждый прием пищи включите овощи. Однако откажитесь от сырых овощей (а также фруктов и молочных продуктов, содержащих лактозу) на ужин во избежание процессов брожения в кишечнике, вздутия живота.

7 Питание должно быть не только полезным, но и вкусным. Получайте удовольствие от еды! Кулинарное искусство по Майеру идет рука об руку со здоровым питанием и радостью жизни.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ *от Verba Mayr*

Принимайте горькую соль не позднее чем за 30 минут до завтрака.

Не пейте воду / чай / овощной бульон как минимум за 30 минут до еды. Это важно для оптимальной работы энзимов и сохранения кислотности пищеварительных соков.

Ешьте медленно. Помните, что процесс пищеварения начинается в полости рта. Хорошо пережевывайте и измельчайте пищу во рту, смачивая слюной. На один небольшой кусочек пищи должно приходиться не менее 30 жевательных движений. Во время завтрака пережевывайте каждый кусочек хлеба от 30 до 40 раз. Прежде чем глотать, примите чайную ложку йогурта или молока, тщательно перемешайте йогурт и хлеб во рту и только после этого глотайте.

Питание по Майеру – одна из составляющих лечения. Меню предложено с учетом вашей оздоровительной программы и назначений вашего Майер-терапевта. Изменения в меню возможны после консультации с врачом.

Блюда, которые мы предлагаем в ресторане Verba Cuisine, легкие и богатые полезными веществами. Они полезны для вашей пищеварительной системы. Эти блюда не содержат глютена, лактозы, фруктозы, куриных яиц, специй, белого сахара и дрожжей. Вся пища приготовлена щадящим способом с сохранением своей питательной ценности. Продукты для блюд проходят тщательный отбор на этапе приемки и не содержат вредных химикатов.

Заканчивайте прием пищи, как только почувствуете насыщение. Прислушивайтесь к себе, избегайте переедания.

Пить воду, чай, овощной бульон разрешается не ранее чем через час после приема пищи.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ПО МАЙЕРУ МОЖНО УЗНАТЬ:

- у вашего Майер-терапевта;
- на индивидуальном тренинге по питанию у врача-диетолога;
- на лекциях по современной Майер-терапии (по расписанию центра).



РЕСТОРАН VERBA CUISINE

Авторская кухня Verba Cuisine создана шеф-поваром Verba Mayr в соответствии с правилами здорового питания по Майеру специально для наших гостей. Для приготовления блюд ресторана Verba Cuisine шеф-повар всегда выбирает только натуральные, экологически чистые продукты. Новые сочетания ингредиентов и щадящая тепловая обработка подарят вам не только неповторимые вкусовые ощущения, но и неоценимую пользу для здоровья.

С учетом особенностей вашего организма в рамках оздоровительной программы вы получите индивидуальные рекомендации по питанию.

Вначале вам будет предписана легкая щадящая диета, направленная на очищение организма и сохранение кислотно-щелочного баланса. На следующем этапе оздоровления вас ждет более разнообразное сбалансированное меню с приятными гастрономическими сюрпризами и новыми вкусовыми впечатлениями.

Завтраки, обеды и ужины в строго определенные часы помогут вашему организму перестроиться на новый режим питания и выработать полезные пищевые привычки.

Побывав в Verba Mayr, вы обязательно увезете отсюда новые вкусовые впечатления!





ПИТАНИЕ ПО МАЙЕРУ НА ДОМУ

Находясь в центре, вы не думаете о том, что приготовить, и что когда съесть, чтобы не сбить пищеварительный режим. Но что делать по возвращению в привычный ритм жизни? Чтобы вам было проще придерживаться правильного питания и сохранить достигнутые результаты, центр Verba Mayr разработал специальную программу по доставке готового питания на дом.

Программа «Питание по Майеру» включает в себя четыре направления в зависимости от ваших потребностей: меню Детокс с калорийностью от 676 до 1332 ккал, меню Актив для детоксикации организма с повышенной калорийностью от 1300 до 2080, меню Детокс интервальный с исключением ужина с калорийностью от 550 до 990 ккал и вегетарианское меню с калорийностью от 792 до 1189 ккал.

Все блюда готовят в ресторане Verba Cuisine на территории центра с учетом ваших индивидуальных потребностей и непереносимостей. Каждый день вы будете получать свежие блюда по удобному адресу. Ежедневно меню меняется, чтобы ваше питание было не только полезным, но и разнообразным. Блюда исключают глютен, лактозу и рафинированный сахар – одни из самых раздражающих наш кишечник веществ. Особое внимание уделяется овощным бульонам, которые помогают наладить процесс пищеварения и очистить организм от токсинов и вредных веществ. А благодаря собственной сыроварне, пекарне и кондитерскому цеху вы сможете насладиться по-настоящему домашней, вкусной, а главное правильной кухней.





ФИЛЕ КЕФАЛИ НА ПАРУ С ЗЕЛЕННОЙ СПАРЖЕЙ И ПЮРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Корень сельдерея – 250 гр.
Овощной бульон – 300 мл.
Имбирь – 2 гр.
Лимонграсс – 2 гр. или долька лайма – 20 гр.
Зеленая спаржа – 50 гр.
Филе кефали – 180 гр.
Трюфельное масло – 5 гр.
Розовая гималайская соль – 1 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Корень сельдерея хорошо промыть под проточной водой. Очистить от кожуры и нарезать средними кубиками. Положить в сотейник, залить холодной водой, поставить на огонь и немного посолить. Варить 20-30 минут на среднем огне. Готовый сельдерей измельчить в блендере до однородного состояния, переложить в сотейник.

В пароварку налить воды, добавить лимонграсс и имбирь. Филе кефали просушить бумажным полотенцем, немного посолить и положить в пароварку, готовить 10-15 минут (в зависимости от размера филе).

Предварительно зачищенную спаржу положить в кипящий бульон и варить до готовности.

Одновременно прогреть на среднем огне пюре из корня сельдерея, добавив в него трюфельное масло и розовую соль, и хорошо перемешать.

Готовую кефаль и гарниры переложить на блюдо. При подаче можно украсить долькой лайма и свежей зеленью.



ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП С ИМБИРЁМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тыква – 300 гр.
Имбирь – 50 гр.
Овощной бульон – 100 мл.
Анис – 2 гр.
Гвоздика – 1 гр.
Розмарин – 2 гр.
Розовая гималайская соль – 1 гр.
Тыквенное масло – 2 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тыкву очистить от кожуры и семян. Нарезать в произвольной форме и положить в форму для запекания. Добавить все специи и немного посолить, накрыть фольгой и поставить в духовку (180°C на 30-40 минут). Имбирь очистить от кожуры и выдавить сок.

Готовую тыкву достать из духовки дать немного остыть, извлечь все специи и пробить в блендере до однородного состояния (если пюре получается очень густым, добавить немного овощного бульона или теплой воды).

Готовое тыквенное пюре перелить в сотейник и поставить на огонь, влить немного имбирного сока и посолить по вкусу. Перед употреблением добавить несколько капелек тыквенного масла и тыквенных семечек.



ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЁНЫМ КАРРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молоко кокосовое – 100 гр.
Филе индейки – 300 гр.
Сок лайма – 1 чайная ложка
Горчица дижонская – 1 чайная ложка
Оливковое масло – 1 чайная ложка
Стебель сельдерея – 1 стебель
Фенхель – 50 гр.
Бадьян – 1 соцветие
Лемонграсс – 1 палочка
Соль розовая
Овощной бульон
Мята свежая – 1 веточка
Кинза свежая – 3-4 гр

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе индейки немного посолить, поместить в пакет для запекания со свежими травами и запечь в духовом шкафу в течении 40 мин при температуре 180 градусов. На оливковом масле обжарить мелко нарубленные стебель сельдерея и фенхель с добавлением лемонграсса и звездочки бадьяна. Добавить кокосовое молоко, дижонскую горчицу, соль и тушить 7-10 минут. При необходимости добавить немного овощного бульона. Извлечь из готового соуса бадьян и лемонграсс, переложить в блендер, добавить мяту, кинзу и взбить до однородного состояния. Филе индейки выложить на тарелку и полить соусом.



СМУЗИ С АВОКАДО И ЗЕЛЁНЫМ ЧАЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Авокадо – 160 гр.
Чай мятя – 3 гр.
Кокосовая вода – 430 гр.
Мята – 5 гр.
Кокосовый сахар – 5 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чай мятя с листьями мяты заварить горячей водой и оставить на 30 минут. Охлажденный чай процедить через сито. Поместить в блендер мякоть зрелого авокадо, чай, кокосовый сахар и тщательно взбить до однородного состояния. Смузи готов!

полезных
СОВЕТОВ
от врачей
**VERBA
MAYR**



ПИТАНИЕ ЛЕТОМ

Лето! Время шашлыков, фруктового изобилия и ночных посиделок. Что нужно знать о правильном питании, чтобы теплое время года принесло нам исключительно пользу?

Известно, что 70% иммунитета находится в кишечнике, а для поддержания здоровья этого органа нам нужно минимизировать процессы брожения. Желательно даже летом не употреблять в большом объеме бобовые, сырые овощи (их лучше запечь в духовке либо пробланшировать). Постарайтесь исключить из рациона алкоголь, соки в пакетах и особенно газировку. Отдавайте предпочтение выпечке без дрожжей и постарайтесь не употреблять «быстрые» углеводы во второй половине дня.

Добавляйте в свой рацион сезонные овощи и ягоды. Известно, что ягоды богаты сиртуинами – ферментами, замедляющими старение организмов и повышающими сопротивляемость стрессам. К сожалению, в ягодах также содержится достаточно фруктозы, о вреде которой мы подробно рассказывали в статье «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПО МАЙЕРУ». Поэтому рекомендованный размер суточной порции лучше уточнить у вашего Майер-терапевта.

Летом у нас больше времени для прогулок и посиделок с друзьями. Постарайтесь даже за компанию не употреблять чрезмерно острую, жирную и жареную пищу. Выбирая основное блюдо, отдавайте предпочтение «активному» белку – нежирному мясу, рыбе и птице. Приготовленное в фольге на гриле, сервированное нежной бланшированной спаржей либо молодым отварным картофелем, такое блюдо доставит радость и своим вкусом, и полезными свойствами.

В качестве ужина летом отлично подойдут легкие овощные супы, пассированные овощи, легкие овощные лазаньи – все то, что можно приготовить из молодых кабачков, моркови, бланшированных томатов и прочих прекрасных летних овощей, радующих нас своим видом и свежестью.

Мало кто из нас способен удержаться и провести все лето без десертов. Отдавайте предпочтение легким чизкейкам без глютена и лактозы, натуральному мороженому из кокосового молока, а также разнообразным зеленым смузи без добавления сахара.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярные физические нагрузки – обязательный элемент здорового образа жизни и активного долголетия. Занятия спортом позволяют сохранять баланс между потребленными и затраченными калориями, благодаря чему ваш организм не «запасает» потребленные вещества и фигура остается стройной и подтянутой. Кроме того, спорт и ежедневные прогулки – это прекрасный способ вырабатывать целый отряд гормонов: эстроген для хорошего настроения и активного распада жиров, тестостерон для поддержания здоровья мышц и активного метаболизма, адреналин для ускорения кровообращения и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Для подростков до 17 лет достаточно 60 минут в день физической активности, а для взрослых людей – от 150 до 300 минут в неделю. Для здорового образа жизни стоит каждый день проходить 7-10 тысяч шагов или хотя бы каждый день посвящать полчаса прогулкам на свежем воздухе. Если перед вами стоит задача похудеть, то здесь стоит прибегнуть к более интенсивным нагрузкам, исходя из индивидуальных рекомендаций врача. Поможет плавание, фитнес, йога, кардио- и силовые упражнения. В среднем ваша тренировка не должна превышать одного часа, чтобы избежать лишней нагрузки на организм.

Перед выбором силовой нагрузки проконсультируйтесь с врачом и подберите тот вид спорта, который учтет все ваши особенности.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Для жителей больших мегаполисов это становится редкостью. Почти 80% всего кислорода содержит CO – угарный газ от транспорта и производств. Попадая в легкие, он объединяется с гемоглобином в крови и препятствует поставке кислорода к тканям, органам, вызывая кислородное голодание и ослабляя мыслительные процессы. Вот почему после прогулки в лесу или поездки за город мы возвращаемся со «свежей» головой и полными энергии.

Свежий воздух помогает наладить сон и бодрее просыпаться по утрам. А также улучшает сердечно-сосудистую систему и укрепляет иммунитет.

Возьмите за привычку гулять по полчаса каждый день в парке рядом с домом. Старайтесь проводить свой отпуск не дома, а на море, в горах или лесу. Длительное пребывание в незагрязненной окружающей среде позволит перезагрузить организм, придать ему сил и здоровья. Именно поэтому австрийский центр здоровья Verba Mayr построен в экологически чистом районе Подмоскovie в окружении соснового бора.



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ

Ни для кого не секрет, что кофе, соки, чай и другие жидкости не являются полноценным питьем, так как несут в себе калории, а значит организм воспринимает все это как еду. Чтобы поддерживать здоровую жизнедеятельность клеток, активный метаболизм, насыщать организм влагой, выводить шлаки и токсины, необходимо пить чистую воду. При этом стоит исключить даже газированные напитки, так как газы способны спровоцировать вредные процессы брожения в кишечнике, которые провоцируют вздутия и метеоризм.

Для того, чтобы держать водный баланс организма в норме, необходимо ежедневно потреблять индивидуальную суточную норму чистой воды. Формула расчета довольна проста:

Для мужчин: вес тела*35 = объем воды в миллилитрах

Для женщин: вес тела*31 = объем воды в миллилитрах

Если вы занимаетесь спортом, то к суточной норме добавляется от полулитра до литра.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Правильный сон – залог решения многих проблем со здоровьем. Начиная от хронической усталости и заканчивая лишним весом. Во время сна начинает работать настоящая фабрика по перезагрузке организма: кожа избавляется от токсинов и вредных веществ, гормон соматотропин сжигает наши калории, снижая тем самым вес, выработка коллагена укрепляет сосуды и повышает эластичность кожи, мозг структурирует полученную за день информацию и многое другое.

Чтобы все эти процессы происходили слаженно, необходимо спать в среднем восемь часов. Кроме того, вы должны создать благоприятные условия для полноценного отдыха. А это значит, что нужно не есть за три часа до сна, чтобы не перегружать организм, избавиться от привычки проверять перед сном соц. сети и смотреть телевизор, так как в это время ваши зрительные нервы должны перейти в состояние покоя, а также исключить любые шумовые раздражители во время сна. Многим помогают противошумные беруши. Кстати, если перед сном вы не можете избавиться от навязчивых мыслей, попробуйте вечером легкие медитации под приятную музыку или теплые ванны с эфирным маслом лаванды. Это прекрасный способ успокоить вашу нервную систему и настроиться на полноценный отдых.



СПАСИБО ЗА ВСЕ!!! ЗДОРОВЬЯ И ВАМ
ВСЕМ!!! УРА!

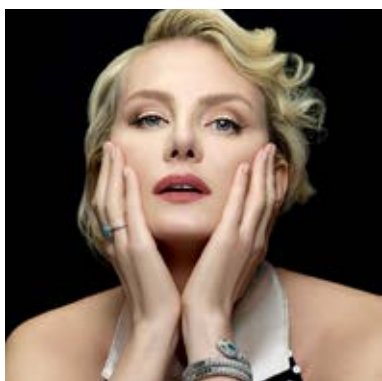
ФЁДОР БОНДАРЧУК

Киноактер, кинорежиссер, продюсер кино и телевидения,
телеведущий, клипмейкер, ресторатор

ПРЕКРАСНЫЙ ОТДЫХ, ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ МЕСТО!

КСЕНИЯ СОБЧАК

Российский политик, телеведущая и радиоведущая,
журналистка, общественный деятель, актриса



VERBA MAYR – ГЕНИАЛЬНОЕ МЕСТО!
ЗА ОДИН ДЕНЬ – ПРАКТИЧЕСКИ ПОЛНОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СЧАСТЬЕ.
ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ КУХНЯ!

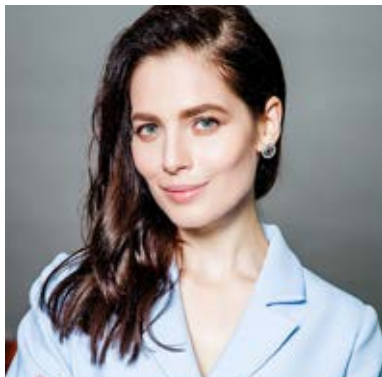
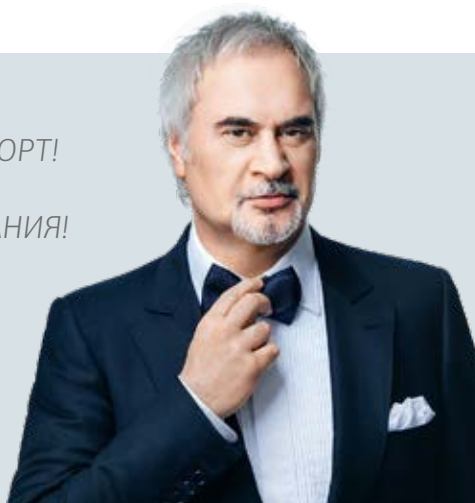
РЕНАТА ЛИТВИНОВА

Российская актриса театра и кино,
кинорежиссёр, сценарист, телеведущая

СПАСИБО ЗА ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И КОМФОРТ!
ВЕЛИКОЛЕПНО ОТДОХНУЛ, НАБРАЛСЯ СИЛ
И ВДОХНОВЕНИЯ!!! УДАЧИ ВАМ И ПРОЦВЕТАНИЯ!

ВАЛЕРИЙ МЕЛАДЗЕ

Российский певец, продюсер и телеведущий.
Заслуженный артист Российской Федерации



ОЧЕНЬ КРАСИВО И ТИХО, ВСЕ СЧАСТЛИВЫЕ
И СПОКОЙНЫЕ, ВСЁ ЧЁТКО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО.
ОСТРОВ «УТОПИЯ». СПАСИБО БОЛЬШОЕ – УЕЗЖАЮ
ЛЁГКАЯ И СЧАСТЛИВАЯ. ДО ВСТРЕЧИ!

ЮЛИЯ СНИГИРЬ

Актриса и модель

ПРЕКРАСНОЕ МЕСТО! ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
КЛИНИКА, ПЕРСОНАЛ, АТМОСФЕРА! ОЧЕНЬ
РАДА ВОЗМОЖНОСТИ ПРОВЕСТИ ЗДЕСЬ
ВЫХОДНЫЕ. С РАДОСТЬЮ ВЕРНУСЬ СНОВА!

ИРИНА БЕЗРУКОВА
Российская актриса театра и кино, телеведущая



УЛЕТАЮ НА КРЫЛЬЯХ СЧАСТЬЯ! ВЫ ЧУДО
ИЗ ЧУДЕС, СПАСИБО ЗА КРАСОТУ!

ГЛЮК'OZA
Российская певица, актриса кино
и озвучивания, телеведущая



ПРИЯТНО УДИВЛЕН. ЖДУ С НЕТЕРПЕНИЕМ
ПОВТОРНОЙ ВСТРЕЧИ!

ЕВГЕНИЙ МИРОНОВ
Советский и российский актёр театра и кино.
Народный артист России. Художественный
руководитель Государственного театра наций



СПАСИБО ЗА ВСЕ! ЧУДЕСНАЯ, ДАЮЩАЯ ЗАРЯД
ЭНЕРГИИ, АТМОСФЕРА! СПАСИБО ЗА ПОВЫШЕ-
НИЕ ТОНУСА И ЖЕЛАНИЕ ПРОДОЛЖАТЬ!
СПАСИБО ВСЕМУ ПЕРСОНАЛУ! СПАСИБО ВСЕМ!

АЛЕКСАНДР ДОМОГАРОВ
Советский и российский актёр театра и кино, телеведущий,
исполнитель, народный артист Российской Федерации



ПОБЫВАЛА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ РАЮ!
УДАЧИ И ПРОЦВЕТАНИЯ!

ИРИНА ХАКАМАДА
Журналист, политик, публицист, к.э.н.



ВРАЧИ VERBA MAYR



НАТАЛЬЯ ЭДЕЛЬ

Главный врач австрийского центра здоровья Verba Mayr, врач-терапевт, Майер-терапевт, действительный член World Society of Interdisciplinary Anti-aging Medicine (WOSIAM), партнер Национальной академии активного долголетия



ИРИНА ПОПОВА

Заведующий консультативно-диагностическим отделением Verba Mayr, врач-диетолог, врач-терапевт, Майер-терапевт, врач-рефлексотерапевт



ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

Заведующий отделением косметологии Verba Mayr, врач-косметолог



ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Врач-терапевт, кардиолог, Майер-терапевт



ВЯЧЕСЛАВ ЛЮБИМОВ

Психолог



СВЕТЛАНА САЕНКО

Заведующая центром лечения боли Verba Mayr, врач-невролог, к.м.н.



АЛЬБИНА ДОЛГАНЮК

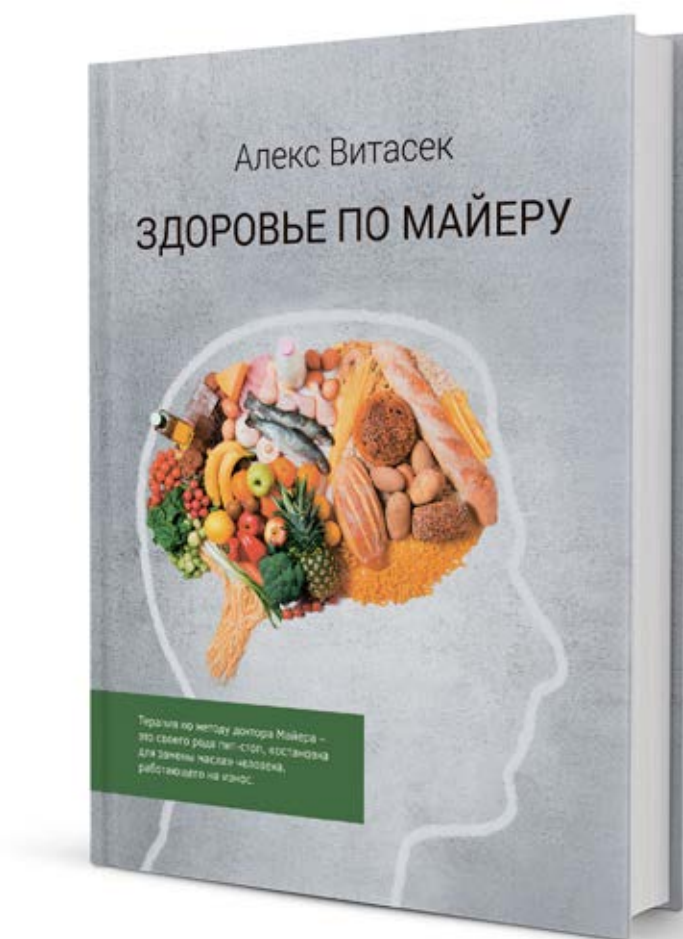
Врач-терапевт, Майер-терапевт



ИННА РЕШЕТОВА

Врач-терапевт, врач ультразвуковой диагностики

ПРЕДСТАВЛЯЕТ:



На приеме у майер-терапевта на вопрос о жалобах обычно отвечают: «Я здоров, хочу только сбросить вес и поддерживать форму». Лишь когда врач задает конкретные вопросы, оказывается, что проблемы есть, но мы к ним попросту привыкли. Принимаем всевозможные нарушения в организме, как данность. Но ведь именно эти нарушения сигнализируют о приближении реальных болезней.

Приобрести эту и другие полезные книги о здоровье и долголетию можно в интернет-магазине **www.verbacuisine.ru**, на стойке ресепшн или у персонального менеджера.



ДЕТОКС ПО МАЙЕРУ

Детокс по Майеру – это интенсивное диетическое лечение, обеспечивающее активное оздоровление, повышение жизненного тонуса и общее улучшение состояния организма. За счет очищения и детоксикации организма, омоложения клеток и тканей, обновления лимфы и крови успешно решаются проблемы с обменом веществ.

Программа Verba Detox основывается на современной интерпретации Майер-терапии – Modern Maug Medicine, которая сочетает принципы доктора Ф.К. Майера и новейшие медицинские достижения. Для вас вкусное и здоровое меню в формате «высокой кухни», бережное очищение организма, спа-процедуры и фитнес в окружении соснового леса.

Результат программы – снижение веса, избавление от проблем с кожей, нарушений сна, повышение энергетики, общее улучшение самочувствия.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ VERBA DETOX:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

Первичная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.

Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.

Консультация врача по показаниям (косметолог, кардиолог, эндокринолог, диетолог, невролог, гастроэнтеролог, акушер-гинеколог, уролог)

Повторная консультация врача Майер-терапевта, 20 мин.

Заключительная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

Общий анализ крови

Общий анализ мочи

Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ЭКГ в покое

Пульсоксиметрия во сне

Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody

ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Точечный массаж по Майеру, 50 мин.

Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ, 50 мин.

Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флотирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.

Детокс-пилинг, 25 мин.

Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.

Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.

Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин.

Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.

Ванна с бишофитом

St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног, 30 мин.

Лимфодренажный массаж (лицо, шея, декольте), 35 мин.

Разработка индивидуального комплекса лечебной гимнастики в зависимости от заболеваний, 40 мин.

DETOX-ПАКЕТ

Соль, минеральная вода, желчегонные настойки, минеральные и щелочные комплексы

FITNESS-ПАКЕТ

Дыхательная гимнастика, тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика

SPA-ПАКЕТ

Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, чай в фито-барах, овощной бульон, арт-библиотека, бильярдная комната

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПАКЕТ

Мастер-классы по здоровому питанию Verba Cuisine, лекции по современной Майер-медицине

*Базовый и интенсивный тарифы различаются по стоимости.

8 дней / 7 ночей		11 дней / 10 ночей		8 дней / 7 ночей		11 дней / 10 ночей	
Базовый	Интенсивный	Базовый	Интенсивный	Базовый	Интенсивный	Базовый	Интенсивный
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	6	6
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	2	2	2	2	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	3	4
1	1	1	1	1	2	3	4
1	2	2	3	2	3	4	4
1	1	1	1	1	1	2	2
2	3	2	3	2	3	4	5
1	2	1	2	2	2	4	5
2	2	2	2	2	3	4	5
1	2	2	3	2	3	3	4
	1		2	1	3	3	5
1	1	1	1	1	1	1	1
	1	1	2	1	2	2	3
				1	1	1	1
Ежедневно							
Ежедневно, по расписанию центра							
Ежедневно, без ограничений							
Ежедневно, по расписанию центра							

ДЕТОКС + СТРОЙНОСТЬ

ПРОГРАММА, ОБЪЕДИНИВШАЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕТОКСА И МЕТОДЫ
КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНО
БЫСТРОГО ПОХУДЕНИЯ С ПОЛЬЗОЙ
ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Специально разработанный врачами Verba Mayr комплекс процедур, объединяющий пользу чистого детокса и эффективность аппаратных и мануальных методик для достижения наилучшего результата. Интенсивный курс поможет быстро восстановить форму, очистить организм от шлаков и токсинов, похудеть и улучшить тонус мышц.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ ДЕТОКС + СТРОЙНОСТЬ:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ	8 дней/ 7 ночей	11 дней/ 10 ночей
КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ		
Первичная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.	1	1
Первичная консультация врача-эндокринолога, 40 мин	1	1
Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.	1	1
Консультация врача по показаниям (кардиолог, диетолог, невролог, гастроэнтеролог, акушер-гинеколог, уролог, косметолог)	1	2
Повторная консультация врача Майер-терапевта, 20 мин.	2	4
Заключительная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Общий анализ крови	1	1
Общий анализ мочи	1	1
Полуколичественное определение pH мочи для анализа кисотно-щелочного равновесия	1	2
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА		
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody	1	2
ЭКГ в покое	1	1
Пульсоксиметрия во сне		1
ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ		
Сеанс общей криотерапии, до 5 мин	3	4
Озонотерапия/карбокситерапия живота, 30 мин		2
Озонотерапия/карбокситерапия бедер, 30 мин		2
Медицинский липоскульптурный моделирующий массаж, 75 мин	1	1
Антицеллюлитная программа FABBRIMARINE (обертывание и антицеллюлитный массаж), 90 мин.	2	2
Комплексная программа Slim Up Ultra, 30 мин	2	2
Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин	2	4
Точечный массаж по Майеру, 50 мин	1	1
Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс BM, 50 мин	1	1
Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин	1	1
Детокс-пилинг, 25 мин	1	1
Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин	1	1
Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин	2	2
Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин	1	1
St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног, 30 мин	1	1
Разработка персонального фитнес плана	1	1
Индивидуальная тренировка, 50 мин	1	2
DETOX-ПАКЕТ		
Соль, минеральная вода, желчегонные настойки, минеральные и щелочные комплексы	Ежеденво, по назначению врача	
FITNESS-ПАКЕТ		
Дыхательная гимнастика, тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика	Ежедневно, по расписанию центра	
SPA-ПАКЕТ		
Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, чай в фито-барах, овощной бульон, арт-библиотека, бильярдная комната	Ежедневно, без ограничений	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПАКЕТ		
Мастер-классы по здоровому питанию Verba Cuisine, лекции по современной Майер-медицине	Ежедневно, по расписанию центра	

ДЕТОКС + ANTIAGE

ПРОГРАММА БАЗИРУЕТСЯ НА ЛУЧШИХ ЕВРОПЕЙСКИХ
МЕТОДИКАХ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ –
ДЕТОКСИКАЦИЯ ПО МЕТОДУ ДОКТОРА МАЙЕРА
И ПРОЦЕДУРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОЗВРАЩЕНИЕ
КОЖЕ СИЯНИЯ, УПРУГОСТИ, УВЛАЖНЕННОСТИ

В состав программы входят консультации врачей, являющихся экспертами в области anti-age медицины, комплекс комфортного очищения организма, диетическое питание от Verba Cuisine, процедуры с использованием премиальных органических косметических продуктов, лучшие мировые методики неинвазивной бьютификации.

Программа рекомендована всем желающим совместить роскошный отдых с очищением организма, а также зарядиться энергией и достичь видимого эстетического преображения. Прохождение программы 2 раза в год является надежной профилактикой возрастных изменений, как визуальных, так и внутренних.

Результат – свежий внешний вид, уменьшение объемов тела, увлажненная упругая кожа, заряд бодрости, замедление процессов старения на клеточном уровне.



СОСТАВ ПРОГРАММЫ DETOX + ANTI-AGE:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ	8 дней / 7 ночей
КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ	
Первичная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.	1
Консультация врача-косметолога, 30 мин.	1
Повторная консультация врача Майер-терапевта, 20 мин.	1
Заключительная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА	
Общий анализ крови	1
Общий анализ мочи	1
Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия	1
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА	
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody	1
ЭКГ в покое	1
ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Точечный массаж по Майеру, 50 мин.	1
Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.	1
Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс BM, 50 мин.	1
Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.	1
Детокс-пилинг, 25 мин.	1
Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.	2
Антиоксидантный коктейль, 5-дневный курс	1
Сеанс общей криотерапии (криосауна)	3
Коктейль омолаживающий (лицо, шея, декольте) на аппарате Skin Activ, 45 мин.	2
Процедура St. Barth Эластичность (обёртывание для тела с розовой глиной и муссом из ананаса), 45 мин.	1
St. Barth Лифтинг&Anti-Age Сияние: уход для лица и зоны декольте, 60 мин.	1
Классический косметический массаж (лицо, шея, декольте), 35 мин.	1
DETOX-ПАКЕТ	
Соль, минеральная вода, желчегонные настойки, минеральные и щелочные комплексы	Ежедневно, по назначению врача
FITNESS-ПАКЕТ	
Дыхательная гимнастика, тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика	Ежедневно, по расписанию центра
SPA-ПАКЕТ	
Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, чай в фито-барах, овощной бульон, арт-библиотека, бильярдная комната	Ежедневно, без ограничений
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПАКЕТ	
Мастер-классы по здоровому питанию Verba Cuisine, лекции по современной Майер-медицине	Ежедневно, по расписанию центра

ДЕТОКС + АНТИСТРЕСС

Оксидативный стресс (повреждение клетки в результате окисления) является причиной многих серьёзных заболеваний, таких как атеросклероз, гипертензия, болезнь Альцгеймера, диабет, бесплодие, а также является одной из составляющих синдрома хронической усталости и процесса старения. В результате регулярного эмоционального напряжения процесс окисления организма происходит значительно быстрее.

Программа DETOX + Антистресс позволит эффективно удалить последствия оксидативного стресса, а также очистить организм, снизить вес, отдохнуть и восстановить психологическое состояние. Теперь пройти две самые популярные программы Detox и Антистресс можно за одно посещение Verba Mayr.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ DETOX + АНТИСТРЕСС:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ	8 дней/ 7 ночей	11 дней/ 10 ночей	14 дней / 13 ночей
КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ			
Первичная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.	1	1	1
Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.	1	1	1
Консультация врача по показаниям (невролог, косметолог, кардиолог, эндокринолог, диетолог, гастроэнтеролог, акушер-гинеколог, уролог)	1	1	2
Повторная консультация врача Майер-терапевта, 20 мин.	2	3	4
Заключительная консультация врача Майер-терапевта, 40 мин.	1	1	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА			
Общий анализ крови	1	1	1
Общий анализ мочи	1	1	1
Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия	1	2	2
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА			
ЭКГ в покое	1	1	1
Пульсоксиметрия во сне	1	1	1
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody	1	1	2
Тестирование с подбором индивидуальных параметров тренировки		1	1
ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ			
Точечный массаж по Майеру, 50 мин.	1	2	2
Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ, 50 мин.	1	1	1
Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флотирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.	1	2	2
Детокс-пилинг, 25 мин.	1	1	1
Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.	2	2	2
Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.	1	1	2
Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин.	2	2	3
Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.	1	2	2
Расслабляющая ванна с валериановым маслом Spitzner, 25 мин	2	3	3
St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног, 30 мин.	1	1	1
St. Barth Лифтинг&Anti-Age Сияние Лайт: расслабляющий и восстанавливающий уход для лица и декольте, 30 мин.		1	1
Сеанс фототерапии Bioptron, 20 мин	2	3	4
Практическое занятие в малой группе, 45 мин	2	3	3
Стоун-терапия, 90 мин	1	1	1
Энергетическое обертывание с индивидуальным подбором косметических средств, 25 мин			1
Внутривенная инфузия, 50 мин	3	5	5
Сеанс глубокого расслабления на подвесной системе Экзарта, 50 мин	1	1	1
DETOX-ПАКЕТ			
Соль, минеральная вода, желчегонные настойки, минеральные и щелочные комплексы	Ежедневно, по назначению врача		
FITNESS-ПАКЕТ			
Дыхательная гимнастика, тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика	Ежедневно, по расписанию центра		
SPA-ПАКЕТ			
Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, чай в фито-барах, овощной бульон, арт-библиотека, бильярдная комната	Ежедневно, без ограничений		
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПАКЕТ			
Мастер-классы по здоровому питанию Verba Cuisine, лекции по современной Майер-медицине	Ежедневно, по расписанию центра		

ДЕТОКС + ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

Уникальная программа очищения организма и защиты печени, основанная на методике австрийского доктора Майера и практике ведущей лаборатории Франции по восстановлению печени Bio Predictive®.

Программа «Детокс + Защита печени» обеспечивает очищение и детоксикацию организма, восстановление сил, общее оздоровление, устранение последствий неправильного питания, и, как один из положительных эффектов, обеспечивает снижение веса.

Особое внимание уделено одному из самых важных наших органов – печени, в программу включены процедуры, помогающие очистить печень и восстановить корректную работу органа.

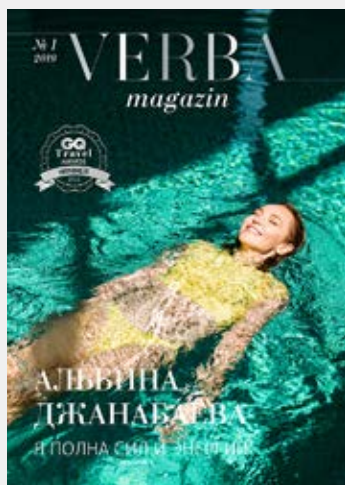


СОСТАВ ПРОГРАММЫ «DETOX + ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ»:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ	14 дней /13 ночей
КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ	
Первичная консультация Майер-терапевта/врача-гастроэнтеролога, 40 мин.	1
Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.	1
Первичная консультация врача-косметолога, 30 мин.	1
Повторная консультация врача Майер-терапевта/врача-гастроэнтеролога, 20 мин.	2
Заключительная консультация врача Майер-терапевта/врача-гастроэнтеролога, 40 мин.	1
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА	
Общий анализ крови	1
Общий анализ мочи	1
Лабораторный профиль «Функция печени»	1
Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия	2
ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА	
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody	2
ЭКГ в покое	1
ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.	2
Точечный массаж по Майеру, 50 мин.	2
Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ, 50 мин.	1
Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.	1
Детокс-пилинг, 25 мин.	1
Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.	2
Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин.	2
Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.	2
St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног, 30 мин.	1
Внутривенный коктейль для защиты печени, пятидневный курс	1
Сеанс магнитотерапии на аппарате Easy Quattro PRO, 20 мин.	5
Тюбаж печени	1
DETOX-ПАКЕТ	
Соль, минеральная вода, желчегонные настойки, минеральные и щелочные комплексы	Ежедневно, по назначению врача
FITNESS-ПАКЕТ	
Дыхательная гимнастика, тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика	Ежедневно, по расписанию центра
SPA-ПАКЕТ	
Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, чай в фито-барах, овощной бульон, арт-библиотека, бильярдная комната	Ежедневно, без ограничений
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПАКЕТ	
Мастер-классы по здоровому питанию Verba Cuisine, лекции по современной Майер-медицине	Ежедневно, по расписанию центра

VERBA magazine

Выпуск №1 / 2019



ОБЛОЖКА:

На фото: Альбина Джанабаева

Место съемки: Австрийский
центр здоровья Verba Mayr

Фотограф: Александр Недорез

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Наталья Эдель, Ирина Попова, Венера Вострякова, Юлия Кондальская,
Вячеслав Любимов, Светлана Саенко, Альбина Долганюк, Инна Решето-
ва, Михаил Вавилов, Татьяна Рождественских.

Корпоративный журнал австрийского центра здоровья Verba Mayr вы-
ходит один раз в год. Издаётся с 2019 года. Учредитель: ООО «Верба».
Адрес учредителя и редакции: 141200, Московская область, г. Пушкино,
ул. Зеленая роща, владение 17.

Подписано в печать 12 апреля 2019 года.

Выход в свет 26 апреля 2019 года. Тираж 900 экземпляров.

©Все права защищены. Статьи, рубрики и другие редакционные
страницы журнала VERBA MAGAZINE являются справочно-информаци-
онными и аналитическими материалами. Запрещается полностью или
частично воспроизводить опубликованные в журнале VERBA MAGAZINE
статьи, материалы и другие результаты интеллектуальной деятельности.

Редакция не несет ответственности за информацию, содержащуюся
в рекламных материалах, опубликованных в журнале VERBA MAGAZINE.

~~~~~  
Телефон редакции +7 495 598 5151,  
e-mail: [info@verbamayr.ru](mailto:info@verbamayr.ru)

Адрес и телефон для размещения рекламы:  
+7 495 598 5151 (доб. 703), [info@verbamayr.ru](mailto:info@verbamayr.ru)



# ЛАЕННЕК-ТЕРАПИЯ

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
В МЕГАПОЛИСЕ!



КОМПЛЕКСНОЕ ДЕЙСТВИЕ  
ВЫСОКИЙ ЯПОНСКИЙ СТАНДАРТ

[WWW.LAENNEC.RU](http://WWW.LAENNEC.RU)

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМИ МЕДИЦИНСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ





VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

Адрес: 141200, Московская область,  
г. Пушкино, ул. Зеленая роща, владение 17  
[www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)

