

№ 2
2020

VERBA

magazine



ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ

КРАСОТЫ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НЕ БЫВАЕТ

КУЛЬМИНАЦИЯ 100 - ЛЕТНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

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





World's
Best Detox
Programme



VERBA DETOX

VERBA DETOX ПРИЗНАНА ЛУЧШЕЙ
ПРОГРАММОЙ ДЕТОКСА В МИРЕ!



В популярнейшей номинации World's Best Detox Programme 2019 премии World Spa Awards приняли участие известные wellness центры из Испании, Германии, Греции, Италии, Таиланда, Филиппин и Турции.

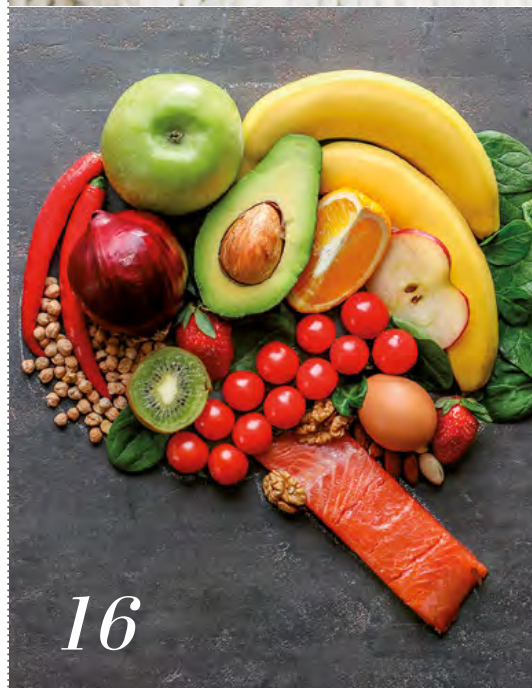
World Spa Awards – ежегодная международная премия в сфере спа-туризма, миссия которого заключается в развитии стандартов качества и популяризации спа- и wellness индустрии по всему миру.

На протяжении полугода международные эксперты в области спа и оздоровительного туризма, а также сотни тысяч потребителей спа-услуг со всего мира голосовали за лучшие проекты. По результатам голосования высшей награды в категории «Лучшая детокс программа 2019» (World's Best Detox Programme 2019) удостоен Verba Mayr – единственный в России центр, работающий по европейским стандартам современной превентивной медицины.

Методика превентивного оздоровления Verba Mayr одобрена Министерством здравоохранения РФ.



8



16



26

СОДЕРЖАНИЕ

7 О РОЛИ ВРАЧЕБНОЙ ЭМПАТИИ
Вступительное слово Президента Ассоциации
Майер-терапевтов А. Витасека (Австрия)

8 ДЕТОКС: МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ
НЕОБХОДИМОСТЬ?
Очищение без вреда для организма

16 В ЗАБОТАХ О МОЗГЕ
Реально ли прокачать мозг?

22 МОЗГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ
Как думать быстрее и лучше?

26 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ
Делится своим опытом прохождения детокса
и секретами красоты

28 ПОМОЛОДЕТЬ НА 10 ЛЕТ:
мечта Клеопатры или новая реальность?

32 ВПЕРЕД ЗА МОЛОДОСТЬЮ!
Топ-5 процедур для красоты

36 СТАРЕНИЕ – ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС
ИЛИ БОЛЕЗНЬ?
Прогнозировать, замедлить, обратить вспять

41 ВОПРЕКИ ГОДАМ
Пять способов продлить молодость

44 БЬЮТИ-ПЕРЕЗАГРУЗКА: ДАРЬЯ МОРОЗ
Как не потерять себя в условиях мегаполиса

46 МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ
Слабые места сильного пола

52 ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
Решаем вопрос по-мужски

56 ЗАЧЕМ МЫ СПИМ?
Все о сне и его тайнах

62 СПАТЬ И ВЫСЫПАТЬСЯ
Три способа сделать сон эффективным

64 ЭНЕРГИЯ – НАШЕ ВСЕ
Как она рождается, гаснет и восполняется

69 ЭНЕРГИЯ НА МАКСИМУМ
Как зарядить свои батарейки?

72 БОЛЬ В СПИНЕ – РАСПЛАТА ЗА ЭВОЛЮЦИЮ
Как вернуть радость движения

78 БОЛЬНОЙ ВОПРОС
Эффективные методы лечения спины

82 УДАР ПО ПЕЧЕНИ
Поддержать не навредив

88 НА ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ
Как быстро и эффективно помочь?

92 НЕСЛАДКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
Почему стоит отказаться от сахара

96 НЕРАВНЫЙ БОЙ С САХАРОМ
Бороться и искать, найти и обезвредить

98 ПИТАНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ
Каким образом питание влияет на наш мозг

104 ОБЕД – ВСЕМУ ГОЛОВА
Рецепты от шеф-повара Verba Mayr

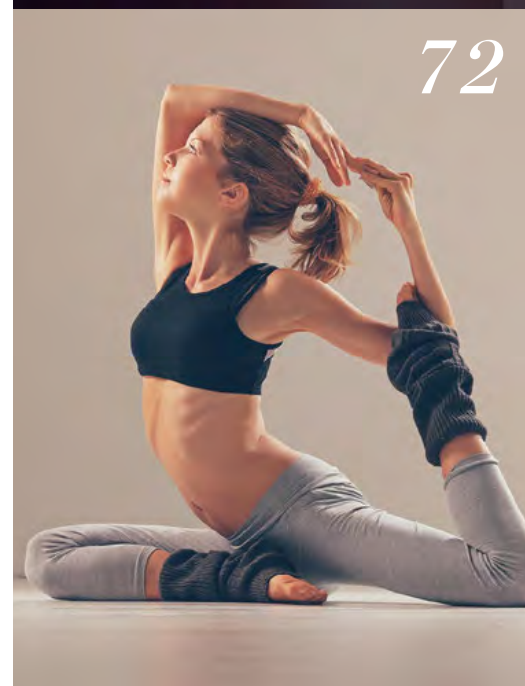
110 ЧЕК-UP ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ

112 ЧЕК-UP ЕЖЕГОДНЫЙ

114 ЧЕК-UP ANTI-AGE



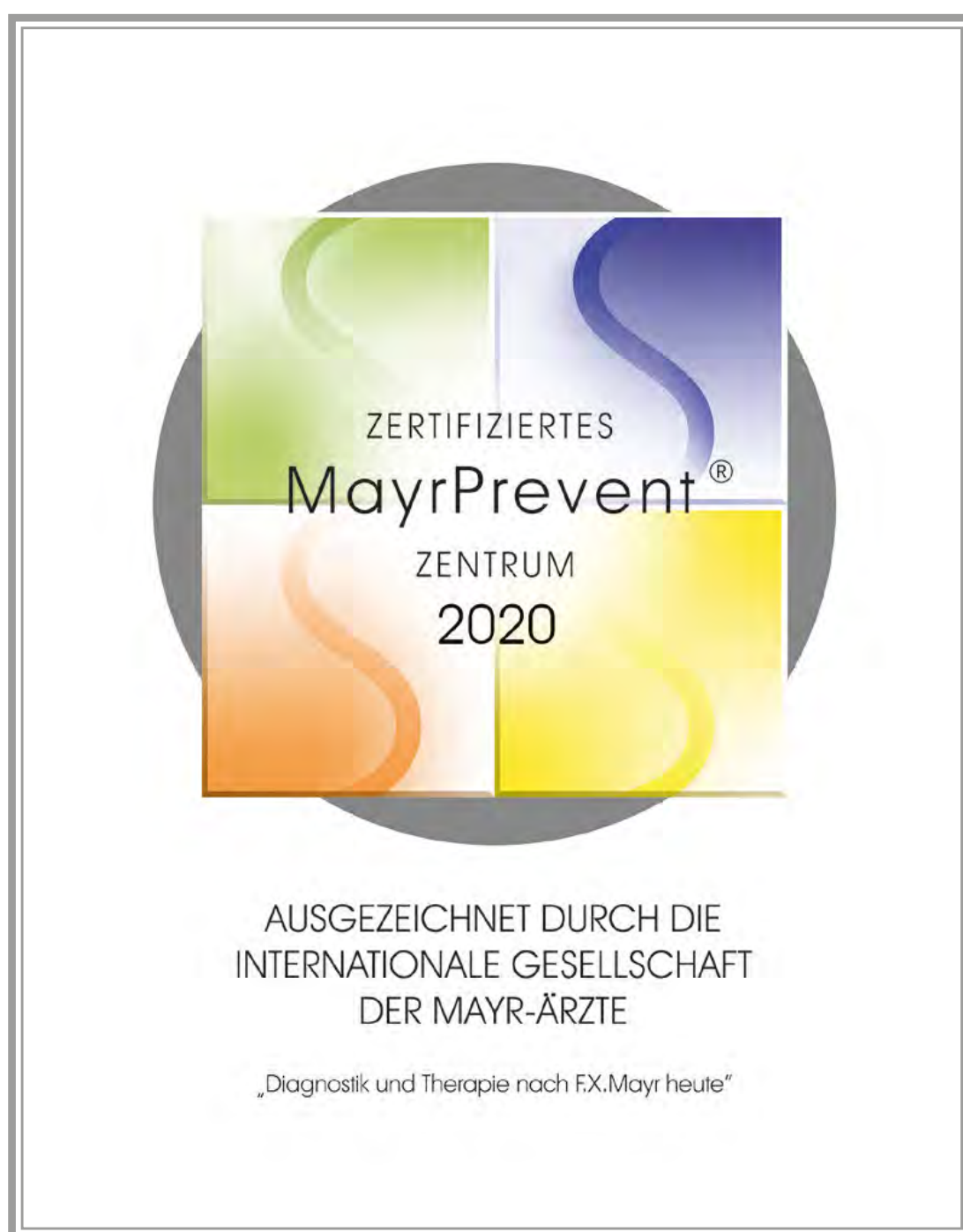
62



72



104



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

ВРАЧЕБНАЯ ЭМПАТИЯ

играет решающую роль!

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-то есть, но мы к ним попросту привыкли. Убедили себя в том, что нам не до жалоб, нужно много работать. Вот и принимаем всевозможные нарушения в организме как данность. Кроме того, мы склонны забывать о пережитых заболеваниях и операциях и часто просто не упоминаем о них.

В рутине повседневных обязанностей и бессознательного поведения, в ежедневном омуте доведенных до автоматизма действий очень легко потерять себя. Врачи страховой медицины, по большому счету, не принимают наши жалобы всерьез. Более того, дают понять, что на самом деле у нас ничего не болит, а повышенные показатели в результатах обследования – норма. Чтобы выведать истинную причину многих недугов, нужно время и комплексное мышление, а страховая медицина не допускает такую роскошь.

Оздоровление по методу Ф. К. Майера основано на профилактической медицине и лечении хронических недугов. Такие недомогания часто не считаются заболеваниями, но могут им предшествовать.

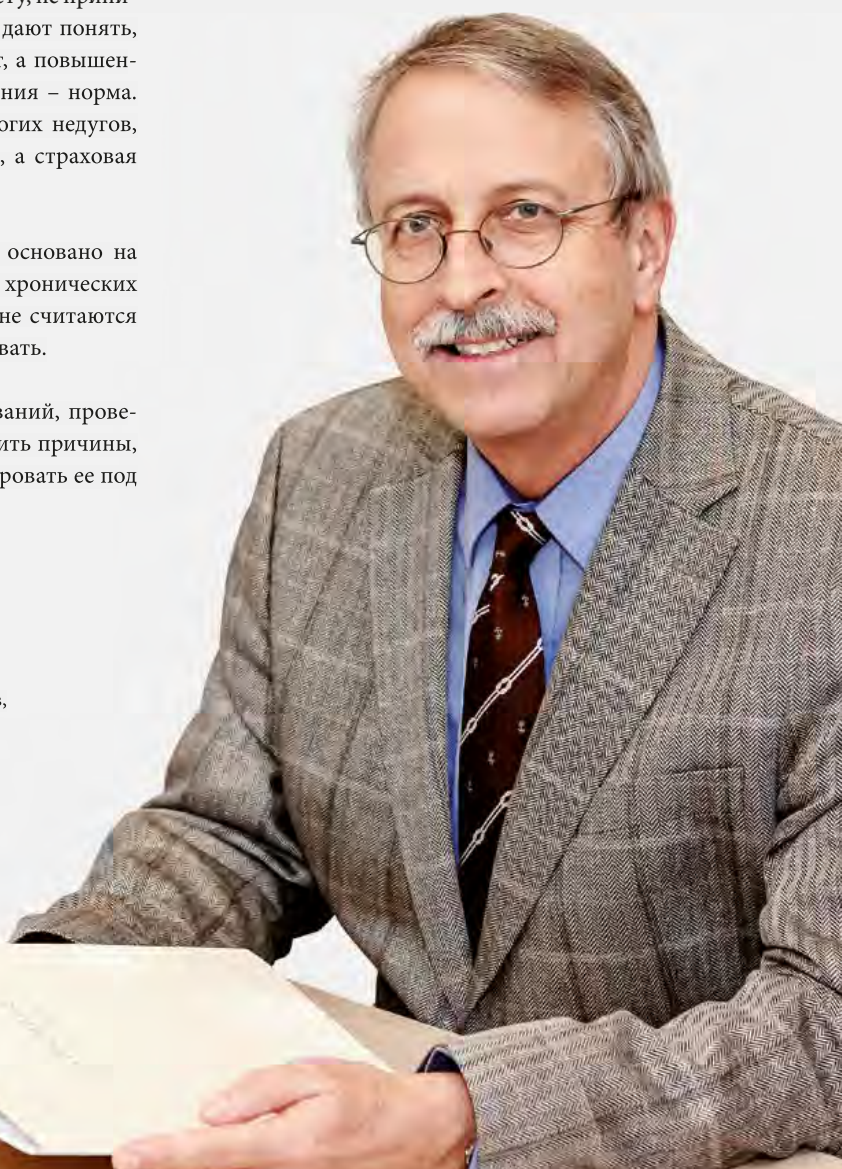
Чтобы понять природу жалоб и заболеваний, провести каузальную терапию (то есть устранить причины, а не только симптомы болезни) и адаптировать ее под

индивидуальные особенности, а также назначить диету, потребуются ответы на многие вопросы.

Решающую роль играет именно врачебная эмпатия! Доверительный диалог с Майер-терапевтом, помогает нам раскрыться, предоставляя врачу информацию о нашей личности и показывая готовность врача активно участвовать в процессе лечения и поддержания здоровья. Не стесняйтесь жаловаться! Задача врача – получить максимально полную картину вашего самочувствия, построить гипотезы, подтвердить либо опровергнуть их в процессе диагностики и построить план лечения, устраняющий причины вашего недомогания.

АЛЕКС ВИТАСЕК

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



ДЕТОКС:

*модный тренд
или необходимость?*

ОЧИЩЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

НАТАЛЬЯ ЭДЕЛЬ

Главный врач медицинского центра Verba Mayr

В последние годы слово «детокс» употребляется настолько часто и в различных сочетаниях, что начинает казаться что это не более чем модный маркетинговый ход. Детокс-диета, детокс-процедуры, детокс-косметика, и, само собой, комплексная программа детокса — речь идет о целом концептуальном направлении. Давайте разберемся, какие бывают токсины и необходим ли детокс как постоянная практика нашему организму.



К первой группе относятся внутренние токсины, которые вырабатывает наш собственный желудочно-кишечный тракт. Враг внутри? Отчасти. Причина – в нарушении пищеварения, которое вызывает процессы брожения или гниения в кишечнике. Так, в результате брожения образуются спирты, а при гниении – так называемые гнилостные яды (индол, фенол, биогенные амины и даже кадаверин, известный также как трупный яд).

Еще один источник внутренних токсинов – сама жизнедеятельность организма. В наших тканях непрерывно происходит обмен различных веществ, среди которых отработанные белки, аммиак, амилоид, продукты окисления, продукты воспаления и т.д. Бактерии, грибки, паразиты также вносят свой вклад, выделяя отравляющие вещества.

Вторая группа – экзогенные токсины, поступающие к нам из окружающей среды, которая с развитием промышленности становится всё более враждебной. Объективно, сегодня практически всё, что мы используем в нашей повседневной жизни, становится источником токсинов – от любимого шоколадного батончика до стирального порошка.

ТОКСИНЫ: ЧТО НАС ОТРАВЛЯЕТ?

«Академическая медицина часто оспаривает наличие «ядов» в нашем организме, хотя наука делает все больше открытий в этой области», – считает доктор Алекс Витасек, медицинский куратор Verba Мауг, практикующий терапевт, президент международного сообщества Майер-терапевтов, в своей книге «Здоровье по Майеру».

В своей книге доктор Витасек делит токсины на два типа – эндотоксины (вырабатываемые в организме человека) и экзотоксины (проникающие в организм извне).

Обратите внимание на эти симптомы: хроническая усталость, тусклый цвет кожи, кожные высыпания, аллергия, потемнение кожи в уголках глаз, запах изо рта, выраженный запах мочи и кала, боли в суставах. Все это является сигналами интоксикации организма.





Источники внешних токсинов:

Продукты питания, выращенные с применением пестицидов или содержащие вредные добавки (искусственные подсластители, усилители вкуса, искусственные красители, консерванты, нитраты). Сюда входят и такие популярные ингредиенты современных продуктов, как трансжиры, используемые производителями для снижения себестоимости продукта.

Загрязненные воздух и вода – неизменные спутники современных мегаполисов. Выхлопные газы автомобилей и промышленные выбросы отравляют воздух, которым мы дышим. Питьевая вода из-под крана может содержать ржавчину, а вода из пластиковых бутылок – микрочастицы полимера. «В некоторых регионах грунтовые воды загрязнены женскими половыми гормонами из-за применения противозачаточных таблеток. Одно только это способно привести к бесплодию!» – комментирует ситуацию Алекс Витасек.

Сигаретный дым, который содержит сотни канцерогенов (от никотина с ацетоном до мышьяка).

Бытовая химия, средства косметики и личной гигиены. Шампунь и дезодоранты содержат вредные для организма парабены и сульфаты, а краски для волос и лаки для ногтей распространяют опасные летучие соединения.

Наш дом и офис. Здесь нас также поджидает череда неприятных открытий. Например, ламинат и мебель из ДСП выделяют такой опасный токсин, как формальдегид. Пластиковые водопроводные трубы, занавески для душа и даже детские игрушки часто содержат поливинилхлорид – токсичный вид пластика, который может вести к онкологии и репродуктивным заболеваниям. Сковороды с тефлоновым покрытием через 2-3 минуты нагревания начинают выделять 6 (!) токсичных веществ.

Наиболее опасны тяжелые металлы. Ртуть, мышьяк, алюминий, кадмий, свинец, никель и др. присутствуют не только в выхлопах химических заводов, но и в земле, воде, в продуктах питания, в табачном дыме и даже в лекарственных препаратах. Эти вещества вызывают токсические поражения мозга, кишечника, почек, органов слуха и зрения.



Тефлоновые сковороды через 2-3 минуты после нагревания выделяют 6 токсичных веществ.



ДЕТОКС: ДОСТАТОЧНО ЛИ ЕСТЕСТВЕННОГО МЕХАНИЗМА ОЧИЩЕНИЯ?

Детоксикация (лат. приставка *de* – устранение, прекращение + др.-греч. *toxíḗn* – яд) – процесс разрушения, обезвреживания и выведения различных токсических веществ в организме.

Ещё из школьных уроков биологии известно, что наш организм – мудрая саморегулирующаяся биологическая система. И, конечно же, заботливая природа заложила естественные механизмы самоочищения от накапливающихся токсинов: каждую секунду в нашем теле происходит тысячи реакций детоксикации. Для выведения токсинов предусмотрена выделительная система, в которую входят печень, почки, кишечник, кожа и легкие.



Однако за несколько десятилетий жизни в современных условиях наш организм накапливает столько токсинов, что оказывается не в силах справиться с ними самостоятельно. Как говорил Гиппократ, «нужно очищать все, что может быть очищено», поэтому выход – лечебно-профилактическая (или, как называют ее специалисты, стимулированная) детоксикация. В лечебных целях врачи применяют сочетание диетологических, физиотерапевтических и других методов, стимулирующих естественные процессы детоксикации.

КОМУ НА РУСИ ДЕТОКС ПОКАЗАН

Сегодня детокс можно рекомендовать большинству людей, особенно жителям крупных городов (по статистике, в России 95% городского населения подвергается воздействию экологически неблагоприятной атмосферы). Неправильное питание, употребление алкоголя, курение, малоподвижный образ жизни, лечение с использованием большого количества токсичных фармацевтических препаратов – все эти факторы ограничивают самостоятельную детоксикацию организма.

Важным показанием к детоксу являются хронические заболевания органов выделительной системы: печени, почек, кожи, легких, кишечника. В запущенных случаях организм начинает буквально подавать сигналы SOS об имеющейся интоксикации: хроническая усталость, тусклый цвет кожи, кожные высыпания, аллергия, потемнение кожи в уголках глаз, запах изо рта, выраженный запах мочи и кала, боли в суставах и т.д.

ПРАКТИКИ ДЕТОКСИКАЦИИ

Детокс как лечебная методика известен уже несколько тысячелетий. Одна из наиболее древних практик комплексного очищения и омоложения организма – аюрведическая Панчакарма. Многие из ее наработок используются сегодня в современных клиниках и центрах. В средневековье легендарный врач Авиценна (980-1037 гг.) писал: «основное в искусстве сохранения здоровья ...очистка тела от излишков». Эту мысль развивал в своих трактатах Парацельс (1493-1541 гг.) – врач, алхимик и философ эпохи Возрождения: «Животные не пьют и не едят того, что для них вредно. Человек лишен такого инстинкта. Он часто поглощает то, что становится причиной болезни. Поэтому его организму требуется отдых, чтобы удалить из себя яды и вредные вещества».

К сожалению, в течение последних двух десятилетий понятие детокс-терапии обрело в информационном поле негативный, псевдонаучный оттенок. Под это понятие попадают многочисленные и порой небезопасные «чистки организма в домашних условиях», сомнительные детокс-диеты (например, соковая диета способна привести к болезням поджелудочной железы и даже спровоцировать развитие сахарного диабета), а также различные БАДы и лекарственные препараты для очищения организма с недоказанной эффективностью и безопасностью.

Некоторые российские санатории и медицинские центры предлагают курсы очищения организма, основанные на голодании, клизмах по несколько раз в день, процедурах гидроколонографии (аппаратный метод освобождения толстой кишки от отложений), приемах различных отваров и БАДов. Даже одна неделя такого «детокса» влечёт за собой весьма серьезный стресс для нашего организма. Пациенты, обрадованные снижением веса, даже не подозревают о скрытых и отсроченных последствиях такого подхода к очищению. Обострение хронических заболеваний, нарушение работы кишечника, в т.ч. связанное с нанесенным ущербом его микробиому, разбалансировка обмена веществ, потеря важных микро- и макроэлементов – вот неполный список проблем, с которыми сталкиваются пациенты, прошедшие курс подобного детокса.



ДЕТОКС КАК ФУНДАМЕНТ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Как вы думаете, что может объединять такие разные по своей сути заболевания, как ожирение, сердечно-сосудистые нарушения, рак, сахарный диабет и деменция? Это так называемые болезни цивилизации, являющиеся основной причиной смертности и потери трудоспособности. Вылечить их очень сложно, а порой и невозможно. Но в наших силах предотвратить их появление. Медицинская наука накопила достаточно знаний, чтобы обеспечить эффективную профилактику.

Направление **превентивной медицины** (т.е. работающей на сохранение здоровья и профилактику заболеваний) стало известным в нашей стране в начале 90-х гг. XX в., и именно за ним, как считают многие специалисты, – будущее всемирной медицины. Постепенно возвращается культура здоровья, зародившаяся еще до нашей эры. Самое раннее сочинение, посвященное профилактической медицине – трактат Гиппократ (460-370 гг. до н.э.) «О режиме». В своем произведении знаменитый древнегреческий целитель, которого называют «отцом медицины», делится тем, как можно сохранить здоровье с помощью правильного режима.

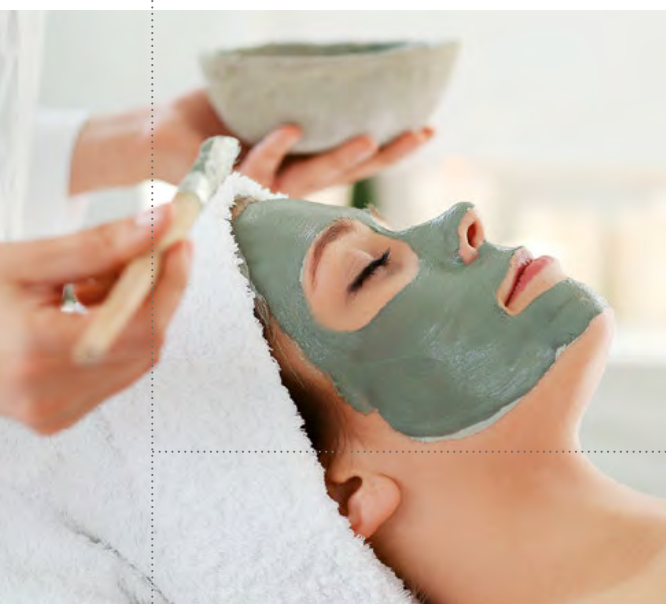
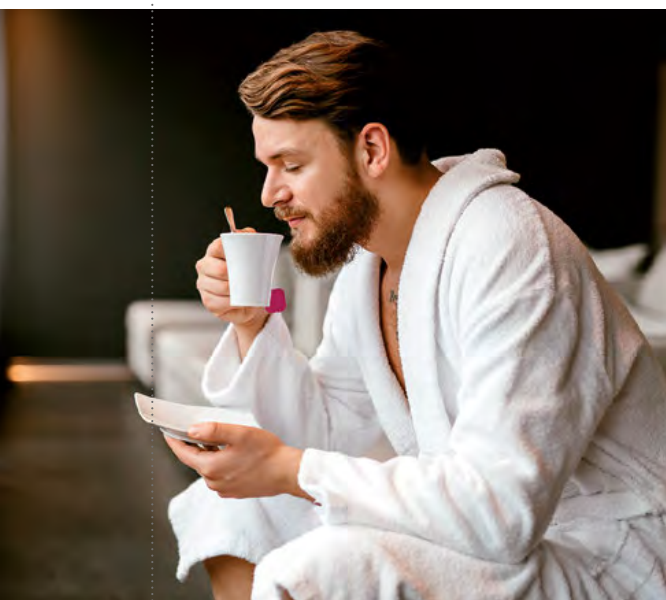
Проверенный метод превентивной медицины – проведение ежегодной детоксикации. Зачастую одной этой меры, применяемой в качестве профилактики, оказывается достаточно, чтобы вы могли в любом возрасте наслаждаться здоровьем и излучать молодость. Согласитесь, такая мотивация очень вдохновляет. А если у пациента уже имеются какие-либо заболевания, то детокс должен стать первой ступенью к их лечению. Как писал Гиппократ, «если организм не очищен, то любое питание приносит ему вред». Это касается и лечения: «Действия диетических средств – продолжительны, а действия лекарств – скоропреходящи».

ДЕТОКС В КОНЦЕПЦИИ МАЙЕР-МЕДИЦИНЫ

В отличие от краткосрочных стрессовых «чисток организма», детоксикация в рамках майер-терапии строится на принципиально иной основе. Майер-терапия включает в себя шесть элементов: бережное отношение, очищение, обучение, замещение, спорт и душа. Бережное отношение мягко запускает восстановление организма, а очищение избавляет его от ядовитых веществ и способствует созданию здоровой щелочной среды. Обучение, которое проводят наши врачи, позволяет пациенту сформировать навыки здорового образа жизни, научиться выбирать безопасные продукты питания и бытовую химию для снижения токсической нагрузки. Под замещением мы подразумеваем восполнение недостающих витаминов, минералов, антиоксидантов и т.д. (ортомолекулярная терапия). Спорт оздоравливает, а прекрасное состояние души помогает поддерживать гармонию всех систем жизнедеятельности.

Курс детоксикации длится 21 день под постоянным контролем Майер-терапевтов. Наши пациенты приятно удивляются, что диетическое питание может быть настолько вкусным и разнообразным. Цель детокса по Майеру – полное возрождение организма, после которого жизнь наполняется новой энергией.

Майер-терапия включает в себя шесть элементов: бережное отношение, очищение, обучение, замещение, спорт и душа.



Программа детокса Verba Mayr имеет несколько бесспорных преимуществ:

- Персональный подход и современная диагностика.
- Более чем 70-летний опыт применения и совершенствования в Европе, сотни тысяч благодарных пациентов.
- Непрерывная научная работа в рамках работы Международной академии Verba Mayr. Наш опыт представлен на международных конгрессах и конференциях по превентивной и антиэйдж медицине (Россия, Азербайджан, Италия, США).
- Пролонгированный результат (по результатам наших собственных исследований, через 2-6 месяцев после курса детоксикации у 70% пациентов достигнутый вес сохраняется или продолжает снижаться).

На первом этапе детокс-программы проводится специальная диагностика состояния организма, включая анализ кислотно-щелочного баланса. После этого врач составляет **план питания и лечебно-оздоровительных процедур**, которые могут включать:

- Точечный и детокс-массаж по Майеру
- Гипо- и гиперокситерапия «Горный воздух» на аппарате ReOXY
- Нормобарическая оксигенация на аппарате O2 ONE
- Приём горькой английской соли, минеральных и щелочных комплексов
- Различные виды гимнастики, включая индивидуально разработанный комплекс, аквааэробика
- SPA-процедуры.

Программа разработана таким образом, чтобы очищение было не только полезным, но и приятным. Не случайно именно детокс по Майеру в нашем центре Verba Mayr признан лучшей детокс-программой в мире (World's Best Detox) в 2019 году.

Бережный и всесторонний подход Verba Mayr побуждает сделать практику детокса регулярной, дополнив ею правильный режим жизни – как и учил Гиппократ.

Подробнее узнать о программах детоксикации вы можете у своего Майер-терапевта.



Терапия по методу доктора Майера – это своего рода пит-стоп, «остановка для замены масла» человека, работающего на износ», – объясняет цель майер-терапии доктор Витасек. Читайте об этом подробнее в книге «Здоровье по Майеру»





Для тех, кто хочет продолжить «ДЕТОКС» ДОМАШНИЙ КУРС

Врачи-диетологи Verba Mayr совместно с майер-терапевтами из Австрии разработали домашний detox-курс, продолжающий программу лечения для гостей, только что завершивших курс очищения в нашем центре, а также для тех, кто не имеет возможности приехать к нам прямо сейчас. К вашим услугам готовое питание из ресторана Verba Cuisine и поддержка персонального доктора на весь период программы.

В СОСТАВ ДОМАШНЕГО ДЕТОКС-КУРСА ВХОДЯТ:

- **Консультации майер-терапевта** (амбулаторно в центре или с помощью видеозвонка)
 - индивидуальный тренинг и рекомендации по питанию;
 - еженедельный промежуточный контроль и заключительная консультация по итогам курса.
- **Диагностика**
 - биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody;
 - лабораторная диагностика (клинический анализ крови, общий анализ мочи, общий билирубин, креатинин, мочевая кислота, общий белок, глюкоза, липидный профиль, инсулин, гомоцистеин).
- **Питание и напитки**
 - Ежедневная доставка питания по одному из четырех меню, выбранному согласно целям после консультации с врачом-диетологом, Майер-терапевтом;
 - артезианская вода Verba Mayr;
 - травяные чаи (по назначению врача).
- **Медикаменты и БАДы**
 - Английская горькая соль;
 - Щелочные таблетки (Комплекс минералов ProBalance (Германия);
 - БАДы (назначаются врачом индивидуально по результатам анализов).
- **Инструменты самоконтроля**
 - Дневник самоконтроля на неделю;
 - Сантиметр со шкалой определения индекса массы тела;
 - Тест-полоски для определения pH.



КАКИЕ ВАРИАНТЫ ПИТАНИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ?

Вы можете выбрать одно из четырех меню:

Меню «Актив» для тех, кто хочет питаться правильно и ведет активный образ жизни (от 1300 до 2080 ккал*)

Меню «Детокс» с пониженной калорийностью для легкого пищеварения (от 676 до 1332 ккал*)

Меню «Деток интервальный» с периодами рестрикции калорий, например, без ужина для максимального эффекта (от 550 до 990 ккал*)

Меню «Вегетарианское» без использования продуктов животного происхождения (от 792 до 1189 ккал*)

**в зависимости от выбранных блюд*

ЧТО ВХОДИТ В ДНЕВНОЙ РАЦИОН?

Как и во время пребывания в центре, на каждый день вы выбираете одно из доступных для вашего рациона блюд. Ежедневно их набор меняется. Все блюда готовятся на кухне нашего ресторана Verba Cuisine, расположенного непосредственно в центре здоровья Verba Mayr. Мы отбираем только лучшие продукты и постоянно контролируем их качество. У нас собственная пекарня, сыроварня и кондитерский цех.

КАК ЗАКАЗАТЬ ПРОГРАММУ?

- во время пребывания в центре здоровья Verba Mayr через своего медицинского куратора;
- на сайте www.verbamayr.ru
- по телефону +74 999 384 384



без
лактозы



без
глютена



без
фруктозы



без
яиц



без рафинированного
сахара



без
дрожжей



В ЗАБОТАХ О МОЗГЕ

Реально ли прокачать мозг?

ИРИНА ПОПОВА

*Врач-диетолог, Майер-терапевт, врач-рефлексотерапевт.
Заведующая консультативно-диагностическим отделением Verba Mayr.*

Испытывали ли вы когда-нибудь проблемы с памятью? Может быть, вы забываете даты важных событий, имена новых знакомых? Бывает ли вам тяжело сформулировать свои мысли и сосредоточиться? За эффективность этих процессов отвечает важнейший орган нашего тела — головной мозг. Мало кто знает, что качество нашей жизни существенно зависит от состояния мозга. Поэтому важно не только сохранить его здоровье до глубокой старости, но и улучшить продуктивность и память.



функций кишечника, но и, согласно исследованиям, улучшает креативность, память и остроту ума.

Одной из ключевых особенностей лечебного питания на программе майер-терапии является исключение всех непереносимостей, а именно: глютена, фруктозы, лактозы и гистамина.

Другая составляющая успеха – отказ от употребления углеводов на ужин. Такой простой шаг принесет массу пользы для вашего организма: снизится инсулиновая нагрузка в организме, постепенно восстановится чувствительность инсулиновых рецепторов. Это будет профилактикой нарушения углеводного и жирового обмена и диабета 2 и 3 типов.

МОЗГ ВСЕМУ ГОЛОВА

Головной мозг – орган центральной нервной системы, самый сложный и до конца не изученный в организме человека. Именно он обеспечивает умственную деятельность каждого из нас, регулирует психические процессы, состояния и свойства, формирует двигательные акты и управляет нашим телом. Именно благодаря тончайшему строению головного мозга мы способны получать информацию из пространства, анализировать ее, выстраивать логические связи и делать выводы. Кстати, мозг на 60% состоит из жировых клеток и на 40% – из воды. Таким образом, он является самым жирным органом человека.

Из-за особенности строения нервных клеток, головной мозг требует большого внимания и заботы о себе. Количество нейронов мозга ограничено и в большинстве своем они не обладают способностью к самовосстановлению, поэтому надо стараться поддерживать мозг в здоровом и активном состоянии.

От чего устает мозг? К «усталости» мозга может приводить функциональный, биохимический и гормональный дисбаланс. Как его «прокачать»? В этом нам может помочь современная майер-терапия!

Давайте разберем основные факторы, которые влияют на работоспособность мозга и могут приводить к ухудшению его когнитивных функций.

КАК ПОКУШАЛИ – ТАК И ПОДУМАЛИ

Огромное влияние на здоровье нашего мозга оказывает рацион питания. По мнению нейронутрициологов, мы можем проесть себе дорогу к слабоумию!

Почему?

Наш мозг – это буквально отражение того, что мы едим. Давно установлена четкая взаимосвязь в работе кишечника и головного мозга. Лечебное питание по Майеру не только способствует восстановлению



Клетки мозга не могут синтезировать необходимые ему полезные вещества и получают их только из пищи. Для активации мозговой деятельности нейронам необходимы витамины: А, Е, С, В6, В12, фолиевая кислота и витамин В4, холин. Витамины А и Е являются мощными антиоксидантами и защищают клетки мозга от разрушительного воздействия свободных радикалов, улучшают доставку кислорода нейронам. Холин необходим мозгу для синтеза нейромедиатора – ацетилхолина, который активирует нашу память, обучение, является главным нейромедиатором пищеварительной системы. Для профилактики возможных дефицитов, включайте в свой рацион питания продукты, богатые этими незаменимыми витаминами: авокадо, полезные растительные масла, индейка, треска, лосось, морепродукты, зеленые овощи. Необходимо следить за тем, чтобы мозг не испытывал дефицита в основных витаминах группы В и Омега-3, контролировать их содержание в организме (например, с помощью анализов крови) и своевременно восполнять.



ФРУКТОЗА, ТРИПТОФАН И ДЕПРЕССИЯ

Депрессия, повышенная чувствительность к боли, тревожность, нарушение сна – эти симптомы могут свидетельствовать о пониженном уровне «гормона радости», серотонина.

Наш мудрый организм может самостоятельно синтезировать серотонин из незаменимой аминокислоты триптофана, которая обычно поступает в наш организм с пищей. Однако если у пациента есть непереносимость фруктозы, то ценный триптофан выводится из кишечника, не успевая всасываться в кровь. В результате это приводит к дефициту триптофана, и, как следствие, снижению уровня серотонина.

Как говорилось ранее, майер-терапия предусматривает своевременную диагностику непереносимости фруктозы с помощью водородного дыхательного теста. При положительном результате Майер-терапевт разрабатывает индивидуальные рекомендации по дальнейшему рациону питания с исключением продуктов, богатых фруктозой. Неоднократное прохождение курсов лечения по Майеру может восстановить работу особого переносчика Glut5, «поломка» которого лежит в основе непереносимости фруктозы.

Взрослому человеку необходимо 5 мг триптофана на 1 кг веса ежедневно. Хорошая новость: восполнить запасы можно естественным образом. *Триптофан содержится в семенах кунжута и чиа, какао-бобах, спирuline, безлактозных молочных продуктах и сырах.*

ПОТЯНУЛО НА СЛАДЕНЬКОЕ

Но основным источником энергии для нейронов мозга все-таки остается глюкоза. Она необходима для нормальной умственной деятельности: мозг очень чувствителен к дефициту глюкозы. Лучшим ее источником являются не простые сахара, а продукты с низким гликемическим индексом и низкой гликемической нагрузкой, исключающие резкие скачки уровня сахара в крови. Лучшее «лакомство» для мозга – темный органический шоколад, с содержанием какао не менее 80%.

ВСЕМ СПАТЬ

Сон – это необходимое условие для сохранения и улучшения когнитивных функций – то есть четкого мышления, быстрой обработки информации и хорошей памяти. Во время сна происходит самоочищение мозга за счет активации процессов аутофагии – утилизации поврежденных клеточных элементов. Во время сна мы не едим, это способствует снижению инсулинорезистентности и повышению выработки соматотропина – гормона роста, способствующего восстановлению клеток мозга. Поэтому так важен полноценный сон и раннее выявление синдрома апноэ во сне.

Итак, что такое идеальный сон для вашего мозга? Качественный сон начинается с правильного отхода ко сну.

Проверяйте:

- Засыпать предпочтительно в одно и то же время.
- Время отхода ко сну – до полуночи.
- Никакого обильного ужина.
- Откажитесь от черного/зеленого чая, кофе и алкоголя перед сном.
- Скажите решительное «НЕТ»: длительной работе за компьютером допоздна, интенсивной физической нагрузке на сон грядущий, долгому просмотру телевизора. Кстати, чтение любимой книги с экрана мобильного телефона тоже не повышает качество ночного отдыха.
- Чем темнее, тем лучше. Любое световое воздействие на сетчатку глаза снижает синтез самого главного гормона сна – мелатонина. В результате – прерывистый сон, ощущение разбитости и раздраженности утром.

Идеальный сон должен длиться не менее 8 часов и быть непрерывным. Частые пробуждения среди ночи действительно ухудшают работу мозга. Причиной беспокойного сна и бессонницы могут быть нарушения гормонального фона (особенно низкий уровень прогестерона), частые или затянувшееся стрессовые состояния, угнетение эмоционального фона и даже гастроэзофагеальный рефлюкс (отрыжка с содержимым желудка, который может проявляться даже в ночное время). Терапия по Майеру обязательно выявляет причины нарушения сна. Диагностику составляют анализы на определение суточного уровня мелатонина, кортизола, серотонина по анализу слюны. А также проведение ночной пульсометрии в качестве скринингового метода выявления синдрома обструктивного апноэ сна.

Низкий уровень мелатонина, серотонина, прогестерона, а также повышенный уровень кортизола обязательно требуют коррекции. В арсенале Майер-терапевта – физиологические дозы лекарственных препаратов, а также различные курсовые процедуры: ортомолкулярная терапия, сеансы барокамеры, сеансы интервальной гипо- и гипероксигенации для восстановления энергии клеток, в том числе и нейронов мозга.



ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ

Что еще важно для того, чтобы подольше оставаться «в трезвом уме и здравой памяти»? Ваш вес.

Для нормальной работы мозга очень важен метаболический статус организма. Чем больше вес тела превышает норму, тем хуже когнитивные способности человека.

Как определить свой метаболический статус самостоятельно?

- индекс массы тела должен находиться в пределах 18 – 24,9¹;
- объем живота у женщин должен быть меньше 80 см (у мужчин меньше 94);
- уровень висцерального жира, определяемый по анализатору состава тела, не должен превышать 9.

Эффективное и бережное снижение веса рекомендуется начинать с очищения организма и выявления причин его повышения. Программа Детокса по Майеру совместно с диагностикой улучшит не только ваше физическое, но и психическое здоровье.

¹ Индекс массы тела можно рассчитать по формуле: вес (кг)/квадрат роста (м)

СТРЕССОВЫЙ МОМЕНТ

Борьба со стрессом является ещё одним направлением в лечении по Майеру.

Организм человека задуман природой так, чтобы самостоятельно справляться со стрессовыми состояниями. Стресс, вызывающий в организме целый каскад гормональных и физиологических реакций, позволял первобытному человеку мобилизоваться, завалить мамонта (или убежать от опасного хищника, отразить нападение врага из соседнего племени) и с чувством удовлетворения и, возможно, даже добычей вернуться в безопасную пещеру. Таким образом, физиологическая реакция на стрессовую ситуацию носила кратковременный характер и помогала человеку пережить опасность.



В современном мегаполисе стресс становится если не постоянным спутником homo sapiens, то регулярным гостем. «Если мы слишком часто «включаем» реакцию на стресс или не можем «выключить» ее, когда стрессовое событие закончилось, реакция на стресс в конце концов может стать разрушительной», – пишет Роберт Сапольски, американский нейроэндокринолог, в своей книге «Психология стресса».

Как хронический стресс влияет на наш мозг?

Длительные стрессовые ситуации способствуют росту уровня кортизола в крови. В больших концентрациях кортизол токсичен для мозга, особенно для гиппокампа, участка мозга, отвечающего за память. Стресс нарушает процесс образования новых нейронов и структур мозга, отвечающих за формирование памяти. Вот почему снижение стресса стимулирует память скорость обработки информации.

Майер-терапия включает эмоциональный коучинг и сеансы глубинной кинестетической релаксации с психологом и психотерапевтом. Также для снижения уровня стресса эффективно используются восточные практики (йога, медитация, техники диафрагмального дыхания), умеренная физическая активность, расслабляющие SPA-процедуры. Прослушивание лечебной музыки перед сном настраивает мозг на альфа-ритм, способствуя расслаблению и активации синаптической передачи информации, что благотворно влияет на память и способность к обучению. Снятие эмоционального напряжения улучшает концентрацию внимания, процесс запоминания и воспроизведения информации.



НЕМНОГО БИОХИМИИ

На активность мозга влияет целый ряд биохимических процессов.

Важным показателем является уровень аминокислоты гомоцистеин. Оптимальный уровень гомоцистеина не должен быть более 8 мкмоль/л. При повышенном уровне гомоцистеина повреждается внутренняя оболочка сосудов, что приводит к воспалению и развитию атеросклероза. Гомоцистеин повышается вследствие биохимических процессов при дефиците витаминов B6, B9, B12 и аминокислоты бетаин.

При повышенном гомоцистеине мы рекомендуем исключить следующие продукты: яйца, говядину, баранину, индейку, свинину, рыбу, морепродукты, сыр, сою.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Как вы себя чувствуете, когда простужены? Разбито, вяло, даже дорога на работу или мытье посуды кажется чрезмерной нагрузкой, верно? Мозг устроен в целом также. Если в сосудах головного мозга развивается воспалительный процесс, то это влияет на когнитивные функции мозга.

Причины воспаления сосудов могут быть самые разные: хроническое повышение уровня глюкозы в крови, развитие инсулинорезистентности, увеличение концентрации омега-6 полиненасыщенных жирных кислот, образование конечных продуктов гликирования, развитие аутоиммунных процессов, окислительный стресс.

Чтобы своевременно выявить процессы воспаления в сосудах, врачи рекомендуют контролировать основные индикаторы воспаления: ультрачувствительный С-реактивный белок, соотношение омега-6 и омега-3, соотношение альбумина-глобулина в крови, уровень интерлейкина-6, фактора некроза опухоли, показатели оксидативного стресса.

Для уменьшения процессов воспаления в сосудах головного мозга необходимо поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови с помощью очень простых рекомендаций:

- сократите в рационе количество быстрых углеводов и продуктов с высоким гликемическим индексом;
- поддерживайте оптимальный уровень физической нагрузки;
- избегайте психоэмоциональных перегрузок.

При дефиците содержания омега-3 рекомендован дополнительный прием БАД в суточной дозе 2000 – 3000 мг.

И СНОВА О ВИТАМИНЕ D

Для улучшения ментальных способностей очень важно не допускать дефицита витамина D3 в крови. Низкий уровень солнечного витамина влияет не только на ухудшение общего самочувствия, снижение настроения и эмоциональные перепады, но и ухудшает когнитивные функции. Это влияние связано с активацией генов, ответственных за функционирование мозговых синапсов, которые обеспечивают связь между. Поэтому очень важен контроль и поддержание уровня витамина D3 в крови не ниже 50 нг/мл.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ТОКСИЧНЫЕ МЕТАЛЛЫ

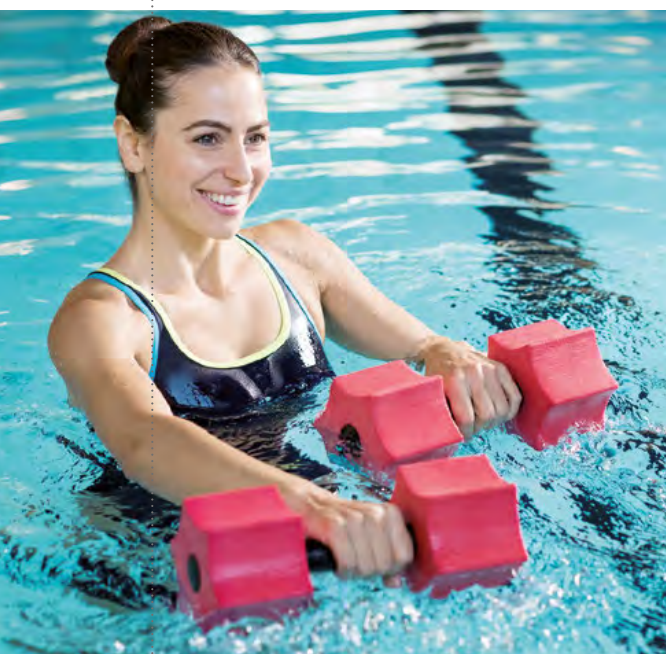
Для улучшения когнитивных способностей необходимо поддержание баланса микроэлементов, таких как медь, цинк, селен, магний. Дефицит цинка и повышенное содержание меди может привести к развитию слабоумия.

Поэтому необходим своевременный лабораторный контроль этих показателей и своевременный прием соответствующих препаратов в случае дефицита. Это все – залог правильной работы головного мозга.

Ртуть, свинец, мышьяк, кадмий и другие тяжелые металлы являются токсичными для клеток головного мозга. Источником этих элементов могут быть старые зубные пломбы с амальгамой, сигаретный дым, бытовая химия, а также крупная морская рыба. Высокая концентрация этих веществ в организме негативно сказывается на работе мозга, снижает IQ, память, внимание, речь. Берегайте свой мозг от воздействия тяжелых металлов, исключая возможные источники воздействия.



Снятие эмоционального напряжения
улучшает концентрацию внимания,
процесс запоминания и воспроизведения
информации.



ГОРМОНАЛЬНЫЙ ВОПРОС

Дисбаланс основных гормонов может отрицательно сказываться на мыслительной деятельности. Так, пониженный уровень гормонов щитовидной железы, тестостерона, эстрогенов, прогестерона способствует прогрессирующему снижению работоспособности мозга. Очень важно для правильной работы мозга не только нормализовать, а именно оптимизировать уровень каждого гормона.

ФИЗКУЛЬТ-ПЯТИМИНУТКА

Поддерживать мозга в рабочей форме помогает систематическая физическая активность. Такие аэробные нагрузки, как скандинавская ходьба, аквааэробика, индивидуальные и групповые занятия ЛФК, утренняя и вечерняя гимнастика способствуют усилению центрального кровотока, улучшают доставку кислорода и питательных веществ мозгу, повышают синтез серотонина, стимулируют процессы формирования новых связей между нейронами.

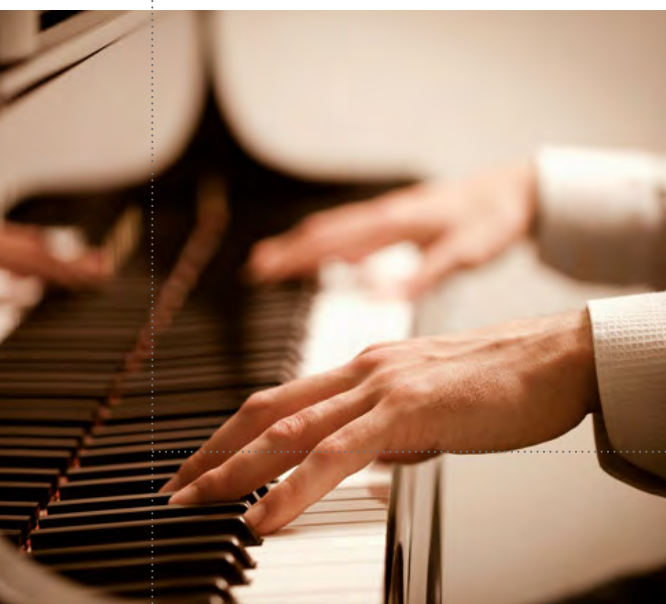


КАК ЕЩЕ ПРОКАЧАТЬ МОЗГ?

Безусловно, режим работы и отдыха, баланс витаминов, микро- и макроэлементов очень важны для продуктивной работы мозга. Но как и для похудения недостаточно одной лишь диеты, так и для мозга необходимы... упражнения.

- Разгадывания кроссвордов, sudoku, решения логических задач. Это не просто хобби, но и тренировка мозга.
- Творческая деятельность. Доказано, что игра на музыкальных инструментах, рисование, вязание на спицах способствуют образованию нейронных связей и снижают уровень стресса.
- Иностранный язык как профилактика старческого слабоумия. Изучение иностранного языка не только тренирует память, но и улучшает мозговые функции.

Таким образом, для правильной и эффективной работы мозга необходимо не только поддерживать его в лучшей физиологической форме, но и заставлять напряженно трудиться.



Хотите узнать, какие важные компоненты для эффективной работы нужны именно вашему мозгу?

Ваш персональный менеджер и врач с удовольствием помогут вам!

МОЗГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

КАК ДУМАТЬ БЫСТРЕЕ И ЛУЧШЕ?

МАССАЖ ШВЗ

Шейно-воротниковая зона является сосредоточием крупных кровеносных и лимфатических сосудов, которые снабжают головной мозг питательными веществами и кислородом, и также отводят из его тканей продукты обмена и углекислый газ. Правильная методичная мануальная стимуляция этой области способствует улучшению мозгового кровоснабжения, нормализации естественной иннервации всех процессов нервной системы, улучшению интенсивности передачи нервных импульсов. Стимулирующий эффект оказывается на мягкие ткани, мышечные волокна, позвонки, а также местные нервные каналы и сосуды. Лечебный эффект проявляется после первого сеанса, но необходимо курсовое применение процедуры, которая длится всего несколько минут. Мягкие чуткие манипуляции опытного мануального терапевта помогут восстановить сон, устранить головные боли и рассеянность, вернуть ясность ума и активное мышление.

Процедура безопасна и проводится при различных заболеваниях нервной системы для устранения болевого синдрома, гипоксических явлений, ощущений, вызванных сосудистыми патологиями. Существует незначительное количество противопоказаний, которые обязан выявить врач до назначения массажа.

Консультация у Майер-терапевта необходима для получения направления на процедуру и сопутствующих рекомендаций.



РАСШИРЕННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СТРЕССА

Оценка суточного ритма кортизола проводится по анализу слюны, который проводится несколько раз в день. Кортизол является гормоном стресса, глюкокортикоидным гормоном, вырабатываемым надпочечниками. Следовательно, анализ позволяет определить уровень стресса в организме. Кортизол действует возбуждающе на нервную систему, заставляя организм работать в напряженном ритме. Хроническое повышение секреции кортизола негативно влияет на те части мозга, которые ответственны за обучение и память.

Анализ крови на биогенные амины – это выявление уровня биологически активных веществ, состоящих из аминокислот и выполняющих функции гормонов и нейромедиаторов. К ним относятся: норадреналин, адреналин, дофамин, серотонин. Это исследование позволяет оценить интенсивность процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга, которые активизируются или подавляются при стрессовых состояниях. Расширенный комплексный анализ на витамины позволяет определить уровень жирорастворимых и водорастворимых витаминов. Своевременная коррекция выявленных дефицитов, особенно витаминов группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12), витаминов С, D, Е, Р способ-



ствует улучшению работы нейронов мозга, ускорению мыслительных процессов, повышению интеллекта в целом. Снижение уровня их содержания может привести к анемии, слабости, усталости, сонливости, раздражительности и другим симптомам. Анализ этой группы помогает качественно оценить состояние нервной системы и исключить генетическую патологию.

Это исследование в Verba Магт проводят путем забора крови утром натощак. Обычно не требуется исключение принимаемых препаратов, если того не предусматривают специфические рекомендации вашего Майер-терапевта.



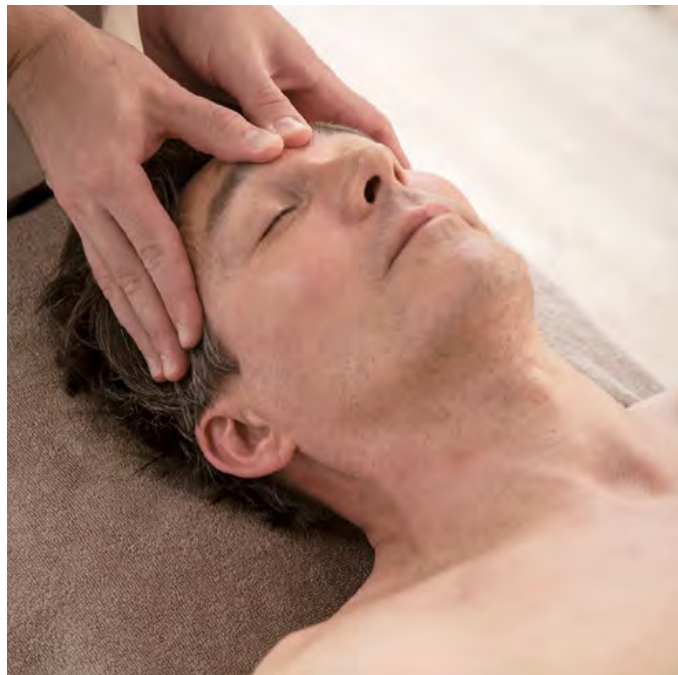
ВНУТРИВЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ И ANTI-AGE КОКТЕЙЛЬ

Антиоксидантный коктейль. Это курс из внутривенных капельных инфузий с высокими дозами аскорбиновой кислоты в сочетании с сеансами фармакопунктуры с плацентарным препаратом Лаеннек. Лаеннек содержит аминокислоты, антиоксиданты, цитокины, нейропептиды, природный комплекс витаминов и микроэлементов. Этот уникальный запатентованный препарат предотвращает старение мозга, ускоряет восстановительные процессы в тканях головного мозга, уменьшает вегетативную дисфункцию. Аскорбиновая кислота – мощный антиоксидант, который защищает нейроны головного мозга от окислительного стресса.

Капельницы для укрепления памяти с биоактивными веществами, которые способствуют улучшению кровообращения в тканях головного мозга, ускорению клеточного обмена, в том числе и насыщению клеток кислородом. Натуральные компоненты нормализуют нейромедиаторный механизм передачи нервных импульсов от нейрона к нейрону, улучшают состояние сосудов головного мозга, очищая их от склеротических образований, оптимизируют качественный состав и текучесть крови, что предотвращает тромбообразование, а также включают защитные механизмы клеток от свободных радикалов. Максимальный лечебный эффект достигается за семь-десять дней.

Коктейль для укрепления памяти. Это комплекс внутривенных капельных инфузий в комплексе с внутривенными и внутримышечными инъекциями. В этой терапии используются препараты для улучшения когнитивных функций головного мозга.

- Цераксон – это ноотроп и нейропротектор нового поколения. Восстанавливает работу нейронов, улучшает кровообращение головного мозга.
- Мексидол – улучшает мозговой метаболизм и кровообращение головного мозга, активирует образование энергии в митохондриях клеток.
- Церебрум композитум Н – гомеопатический препарат из Германии с нейропротекторным, регенеративным и иммуностимулирующим действием, регулирующий метаболические процессы в ЦНС.



РЕФЛЕКСОГЕННЫЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ И ШЕИ ПО МАЙЕРУ

Такой массаж помогает избавиться от головных болей, нарушений концентрации внимания, ощущения сонливости и усталости. В ходе процедуры оказывается воздействие на зоны, где расположено множество крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений. В частности, на место соединения черепа и позвоночника (атлanto-затылочный сустав). Зачастую по причине малоподвижного, сидячего образа жизни и некоторых обычных для современного человека нарушений осанки, кровеносные сосуды в данной области оказываются пережаты, что провоцирует боли в шее и головные боли, головокружения, снижение памяти. Рефлексогенный массаж позволяет справиться с этими неприятными ощущениями.

Процедура безболезненная и комфортная, так как кроме прямого мануального воздействия применяются щадящие остеопатические техники. Массажист мягко воздействует даже на чувствительные рефлексогенные точки в местах близкого выхода к коже нервов и лимфатических узлов. Воздействие на данные точки сильно стимулирует мозговое кровообращение и обогащение тканей мозга кислородом. Направление на процедуру вы можете получить у вашего Майер-терапевта.

Данный вид массажа применяется в комплексе оздоровительных процедур в клинике Verba Mayr. Сеанс проводится без применения каких-либо подручных средств исключительно руками опытного мануального терапевта. При этом воздействие оказывается на основные рефлексогенные точки головы и шеи. Такие манипуляции оказывают общий релакс-эффект и терапевтическое влияние: устраняется отечность мышц и сочленений, улучшается мозговой кровоток, нормализуется подвижность головы.

БАРОКАМЕРА

Это устройство еще называют «капсулой жизни», а процедуру – гипербарической оксигенацией. Технически аппарат представляет собой замкнутую герметичную камеру, в которую с одной стороны подается воздушно-газовая смесь с заданными параметрами, а с другой – выводятся продукты газового обмена. Пациент, находясь в такой капсуле интенсивно дышит кислородом в условиях повышенного давления, идентичного тому, что создается при погружении на 5 метров ниже уровня моря. В течение 20-60 минут кислород активно стимулирует деятельность всех систем организма, и в первую очередь – центральной нервной системы. Клетки насыщаются кровью, ускоряются процессы регенерации и обмена веществ. Усиленное кровообращение способствует восстановлению нейронных связей, улучшению памяти, активизации умственных процессов, восстановлению сосудов и клеток головного мозга. В среднем назначается от 10 до 40 сеансов. Устраняются головные боли, головокружения, увеличивается концентрация внимания и функ-



ции памяти. Процедура имеет ряд противопоказаний, поэтому назначается только после консультации Майер-терапевтом.

НОКСЫ - черные* прокладки премиум-класса

*Неокрашенное волокно бамбукового угля



www.noxpremium.com



БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ

есть:
черный цвет
бамбукового угля



ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЕ

верхний слой:
100% натуральное
угольное волокно



АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ

природное свойство
активированного
угля



НОВИНКА: БОРТИКИ

надежная
защита
от протеканий

ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ

*Своим опытом прохождения программы
детокса и секретами красоты с нами
поделилась телеведущая Елена Летучая*





Считаете ли вы, что детокс необходим каждому современному человеку? Почему?

Да, безусловно, детокс необходим каждому человеку, по одной простой причине – мы живем в то время, когда вредные вещества загрязняют наш организм ежеминутно. То, где мы живем, то, чем мы дышим, то, что мы пьем, продукты, которые мы покупаем в магазинах – это лишь малая часть факторов, разрушающих наш организм. Детокс – не просто процедуры для красоты, это медицинский метод для сохранения здоровья. А красоты без здоровья не бывает.

Почему вы выбрали для себя программу детокса в центре Verba Mayr? Что вам понравилось больше всего?

Важно понимать, что правильный детокс невозможно провести в домашних условиях, поэтому мой выбор пал именно на центр Verba Mayr. Его главным преимуществом является научно доказанная методика и идеальное расположение для жителей Москвы. Центр находится буквально в часе езды от города. Во-вторых, меня, как публичного человека, очень привлекла его уединенность. Тишина, постоянный контакт с доктором, плотное расписание медицинских процедур – что еще нужно для полноценного восстановления. И, конечно, я была сражена бассейном! Артезианская вода, панорамные окна, комфортная температура – там я смогла бы находиться весь день.

Чтобы вы посоветовали для сохранения молодости? Есть ли у вас свои секреты красоты?

Я придерживаюсь принципа, что здоровье – это и есть красота. Невозможно вести беспорядочный, нездоровый образ жизни и надеется, что однократный



поход к косметологу решит все проблемы. Красота – это комплекс мер. Поэтому я слежу за питанием и режимом дня, контролирую баланс микроэлементов. И обязательно прохожу курс детокса не реже одного раза в год.



ПОМОЛОДЕТЬ НА 10 ЛЕТ:

*мечты Клеопатры
или новая реальность?*

ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

*Заведующая отделением косметологии,
врач-косметолог*

Мечта о вечной юности витает на земле с незапамятных времен, — пожалуй, столько же, сколько существует само человечество. Поиски источника вечной молодости и красоты велись тысячелетиями. Китайские императоры, средневековые маги, алхимики и, конечно же, знаменитые врачеватели — от Авиценны до Парацельса, посвящали свою жизнь экспериментам по прекращению процесса старения. Уже в XX веке правители разных стран создавали секретные лаборатории по разработке препаратов для продления молодости. Сегодня, с приходом в медицину высоких технологий, мы вплотную приблизились к тому, чтобы, наконец, остановить разрушительную силу времени.



По мнению ученых, мы часто не можем объективно оценить собственные возрастные изменения – в нас срабатывает механизм психологической защиты. Зато незнакомые люди уже при первом взгляде бессознательно считают наш возраст.

Посмотрите на лица юных девушек – их кожа буквально излучает здоровье, имеет ровный красивый цвет и нежно-бархатистую поверхность (не зря молодую кожу часто сравнивают с персиком), а овал лица отличается четкими контурами. С возрастом происходящий в нашей коже процесс клеточного обновления замедляется, причем старению подвергаются не только сама кожа, но и подлежащие ткани – так проявляется хроностарение. К нему присоединяется фотостарение из-за ежедневного воздействия УФ-излучения, в результате чего кожа теряет тонус и начинает выглядеть поблекшей, появляется пигментация, проступают морщины.

Специалисты выделяют целый ряд маркеров старения, каждый из которых вносит свой вклад в общую картину:

- **обезвоженная и потерявшая тонус кожа;**
- **тусклый и неровный цвет лица, пигментные пятна;**
- **носогубные складки расширенные сосуды;**
- **«поплывший» овал лица;**
- **мимические и гравитационные морщины;**
- **складки на шее и в зоне декольте.**

Многие не задумываются, что старению подвергается не только кожа, но и так называемая соединительно-мышечная структура, выполняющая для лица роль каркаса.

Еще совсем недавно врачи-косметологи были не способны эффективно противостоять старению, но уже сегодня прогресс в сфере эстетической медицины приносит настолько приятные новости, что привычный страх увидеть в зеркале вместо персиковой кожи сморщенную курагу, отступает. Самые лучшие из мировых достижений в области омоложения мы собрали в центре Verba Mayr. Действие этих аппаратов поражает воображение: они не только избавляют кожу от уже имеющихся следов времени, но и останавливают дальнейший процесс увядания.

SMAS-ЛИФТИНГ: ПОБЕДА НАД ХРОНОСТАРЕНИЕМ

Существует ли способ не просто замаскировать признаки старения, а вернуть кожу и все структуры лица в состояние, свойственное молодости? «Тут понадобятся молодильные яблочки из известной русской сказки», – скажете вы. Но то, на что способен аппарат **Ultraformer** – не сказка, а уже много раз проверенная пациентами Verba Mayr реальность.

Эффект от SMAS-лифтинга сопоставим с хирургической подтяжкой, только в отличие от нее эта процедура не требует ни разрезов, ни наркоза, ни восстановительного периода и безопасна для человеческого организма. За отсутствие каких-либо следов после сеанса **Ultraformer** очень любят мужчины, которые не хотят лишних обсуждений вокруг темы ухода за собой, а женщины приятно удивляются безболезненности процедуры.

Как же работает **Ultraformer**?

Старению подвергается не только кожа, но и так называемая соединительно-мышечная структура SMAS, выполняющая для лица роль каркаса. В результате возрастных изменений SMAS происходит деформация овала лица (птоз), опускаются верхние веки и уголки губ, появляются гравитационные морщины.

Большинство методик просто бессильны перед этим, в то время как сфокусированный ультразвук в аппарате **Ultraformer** способен проникать вглубь дермы и далее – в соединительную ткань и мышцы, омолаживая и укрепляя все слои одновременно. Кожа сокращается и подтягивается, морщины разглаживаются, контуры лица возвращаются в эталонный вид. Полученный эффект нарастает еще в течение 3-4 месяцев, пока происходит процесс выработки нового коллагена.

SMAS-лифтинг отлично подходит и для тела, делая его подтянутым и упругим, что актуально не только при возрастных изменениях, но и при появлении дряблой, «обвисшей» кожи после беременности или резкого похудения.

ЛАЗЕР ВСЕМОГУЩИЙ

Многие наши пациенты любят загорать и часто отдыхают в теплых странах. К сожалению, солнечные ванны не только способствуют появлению бронзового загара, выработке витамина D и гормона радости серотонина. Ультрафиолет ускоряет процесс фотостарения и часто оставляют на коже следы в виде пигментных пятен и расширенных сосудов.

Теперь эти эстетические проблемы решаемы, ведь в арсенале наших врачей есть лазерный аппарат **Vbeam Perfecta**.

Этот аппарат основан на микроимпульсной технологии и считается наиболее эффективным и безопасным в своей категории. С его помощью можно удалять патологическую пигментацию, купероз на лице, расширенные сосуды на бедрах и другие появляющиеся с возрастом кожные дефекты (например, бородавки и т.п.) без риска появления рубцов. Сосудистые звездочки бледнеют прямо во время сеанса, а пигментация постепенно осветляется в течение недели. Кроме того, воздействие лазером оказывает омолаживающий эффект на кожу, выравнивая ее структуру и стимулируя образование молодого коллагена. Процедура проходит без дискомфорта (пациенты чувствуют тепло или легкое покалывание) и хорошо впишется в привычный ритм жизни, благодаря отсутствию периода реабилитации. Единственная рекомендация – после лазерного воздействия не следует загорать, а перед выходом на улицу необходимо наносить крем с высоким уровнем защиты SPF. Попробуйте лазерное лечение **Vbeam Perfecta**, и проблема фотостарения перестанет вас тревожить.





Какие послания хочет нам сообщить наша кожа, вы можете прочитать в книге «Что скрывает кожа? 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить».



ВАКУУМНЫЙ ГИДРОПИЛИНГ ДЛЯ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ

Для поддержки результата после процедур омоложения, для борьбы со следами усталости, недосыпа, городского цейтнота; при подготовке к торжественным событиям как нельзя лучше подходит процедура **HydraFacial**.

Вакуумный гидропилинг HydraFacial предназначен для интенсивного очищения и обновления кожи. Эта уникальная система не зря пользуется исключительной популярностью у голливудских звезд (она входит в список обязательных процедур у Кэмерон Диас и Пэрис Хилтон) – с ее помощью селебрити готовятся к выходам в свет. Аппарат HydraFacial неоднократно получал премии в номинации «Лучший косметологический аппарат для лица».

HydraFacial включает в себя несколько этапов: глубокую SPA-чистку с помощью вакуума, мягкий кислотный пилинг, насыщение кожи специальными детоксицирующими и увлажняющими сыворотками. Комплексное воздействие аппарата на кожу позволяет быстро избавиться от отечности, очистить и сузить расширенные поры, осветлить поверхностную гиперпигментацию, напитать глубокие слои кожи влагой и полезными ингредиентами из сывороток.

Эффект после проведенного сеанса немедленный: кожа выглядит обновленной, свежей и сияющей.

Как обрадовалась бы красавица Клеопатра, если бы в ее эпоху существовали такие аппараты. Ей бы не пришлось в очередной раз искать сотню ослиц, чтобы получить молоко для своих знаменитых ванн. Да что там Клеопатра! Ещё буквально несколько десятилетий назад люди не могли и предположить, что уже не за горами то время, когда в 50 лет можно будет выглядеть на 30.

Будьте прекрасны в любом возрасте!

Как считают ученые, мы часто не можем объективно оценить собственные возрастные изменения.

Это связано с внутренним механизмом психологической защиты. Зато незнакомые люди уже при первом взгляде бессознательно считывают наш возраст.

Подобрать процедуру красоты, оптимально подходящую именно вам, помогут наши врачи в отделении косметологии Verba Mayr.

ВПЕРЕД за МОЛОДОСТЬЮ!

ТОП-5 ПРОЦЕДУР ДЛЯ КРАСОТЫ



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 записаться на курси подобрать препарат, проконсультируйтесь с врачом-косметологом Verba Mayr.



БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ЛИПОСАКЦИЯ ULFIT

Изящное и подтянутое тело в любом возрасте уже перестало быть мечтой из категории неосуществимых. Ulfit (Ульфит) – инновационная процедура, с помощью которой наши врачи могут без разрезов и боли уменьшать жировые отложения практически на любом участке тела. В этом им помогает одноименный аппарат, базирующийся на технологии высокоинтенсивного сфокусированного ультразвука HIFU, который появился в центре Verba Mayt одним из первых в России.

Процедура Ulfit – верный способ вернуть своему телу юность. Дело в том, что уже после 25-30 лет обменные процессы в организме замедляются, появляются так называемые «жировые ловушки» в проблемных зонах, с которыми бессильны даже самые современные диеты и фитнес-программы. Кроме того, при скачках веса многие сталкиваются с такой неприятностью, как дряблость и рыхлость тела. Процедура Ulfit не только удаляет лишние объемы, но и обеспечивает SMAS-лифтинг и глубокое омоложение кожи.

С помощью новой методики врач может буквально скульптурировать ваше тело: сделать тонкой талию, придать желанную плоскость животу, убрать жировые отложения вокруг коленей и на боках, обрести изящные плечи и «модельные» бедра. Также Ulfit успешно устраняет «второй подбородок».

Во время сеанса сфокусированный ультразвук прогревает жировую ткань в обрабатываемой зоне до температуры 55-60°C, что ведет к разрушению защитных мембран жировых клеток. Их содержимое выходит в межклеточное пространство и утилизируется лимфатической системой. В течение 10-14 недель разрушенные жировые клетки используются в качестве источника энергии или выделяются через мочевыводящую систему. Во время воздействия наши гости не чувствуют дискомфорта и сразу по его окончании возвращаются в привычный ритм жизни. Уже после одного сеанса объем жировой складки сокращается на 20-40%, кожа становится гладкой и подтянутой.

Чтобы записаться на безоперационную липосакцию Ulfit, проконсультируйтесь со своим врачом Verba Mayt. Процедура имеет противопоказания, связанные с некоторыми заболеваниями.

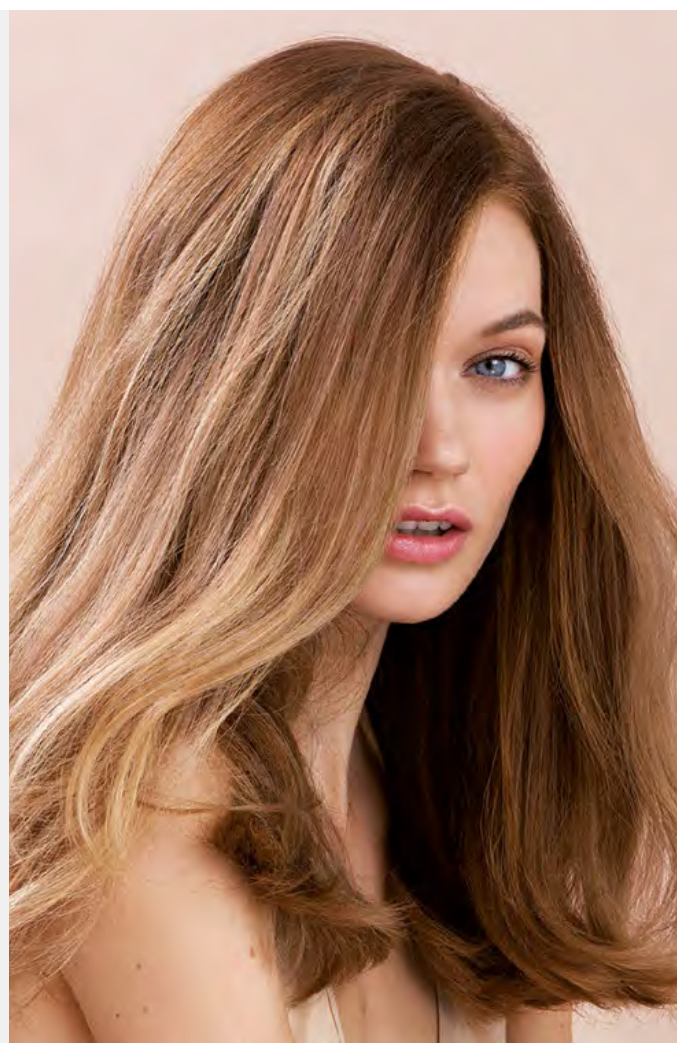
ТРИХОЛОГИЧЕСКИЕ УХОДЫ

Роскошные густые волосы – признак молодости и хорошего здоровья у представителей обоих полов. Мало кто знает, что старение волос начинается задолго до старения кожи, уже в 18-20 лет. С возрастом волосы медленнее растут, истончаются, становятся менее густыми, начинают сечься и обламываться.

Трихологические уходы марок Eliosar Top Level и Time to grow эффективно решают самые сложные заболевания кожи головы и волос:

- Выпадение волос, в том числе андрогенное.
- Старение, истончение волос (anti-aging, detox-эффекты).
- Жирная и сухая перхоть.
- Повышенная сальность, зуд и раздражение кожи головы.
- Восстановление структуры волос, защита при окрашивании и химической завивке.

Если вы заметили неприятные особенности, то не затягивайте с началом терапии – именно своевременное лечение обеспечивает наилучшие результаты. Чтобы сделать процедуры по лечению волос и кожи головы, обратитесь к своему Майер-терапевту.





КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

Контурная пластика – это метод моментального устранения возрастных изменений на лице, шее и кистях рук с помощью подкожных инъекций филлеров. Данная методика дает врачам Verba Mayt огромные возможности по коррекции недостатков, восполнению недостающего объема, моделированию лица и других эстетически важных зон.

Морщины, уменьшение плотности кожи, провисание тканей и потеря объемов – это основные видимые признаки возрастных изменений, которые искажают природную красоту. Введение филлеров позволяет поднять опущенные уголки губ, придать четкость овалу лица, восполнить утраченные объемы в области щёк и висков, убрать носослезные борозды и мешки под глазами, разгладить носогубные складки и «морщины марионетки».

Также контурная пластика применяется врачами Verba Mayt для гармонизации внешности в любом возрасте. Доктора, виртуозно владеющие техниками работы с филлерами, помогают гостям решить эстетические проблемы в соответствии с их пожеланиями. Например, можно придать губам красивую форму, увлажнение и легкий объем, или создать точеные скулы, скорректировать форму носа и подбородка.

При проведении процедуры контурной пластики используются филлеры – особые дермальные наполнители, главной составляющей которых является гиалуроновая кислота. В нашем центре врачи работают только с оригинальными препаратами марок Juvederm и Belotero, имеющих клинически доказанную безопасность и одобренных Минздравом РФ. Врач вводит филлер в обрабатываемую зону путем точечных инъекций. Эффект от процедуры наступает немедленно и может длиться до 18 месяцев, после чего процедуру можно повторить.

Чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к проведению контурной пластики, проконсультируйтесь со своим врачом Verba Mayt. Также он поможет составить комплексную программу омоложения с учетом конкретных показаний.

BEAUTY-ТЕСТ

Чтобы уход за собой приносил максимальный эффект, необходимо знать, какие средства и процедуры подойдут именно вам. Больше не нужно пробовать все подряд – новейшая научная методика исследования ДНК Beauty-тест способна выявить уникальные генетические особенности и потребности вашего организма.

«Бьюти-тест» – персональное молекулярно-генетическое исследование, на основе результатов которого врачи Verba Mayt могут составить индивидуальную систему по уходу за вашей внешностью, позволяющую отсрочить старение. Наши Майер-терапевты назначают «Бьюти-тест» гостям, имеющим дерматологические заболевания и алопецию в качестве дополнения к лабораторным анализам. Также тест будет крайне полезен всем, кто хочет сохранить свою красоту и молодость за счёт знания особенностей своего генотипа. Для проведения исследования специалисты используют данные, полученные в результате анализа ДНК в сочетании с оценкой вашего образа жизни. Результатом становится генетический паспорт – отчёт, в котором содержатся основные характеристики кожи и волос. Из отчёта вы сможете узнать всё, что давно хотели знать о себе: индивидуальные факторы старе-



ния, причины выпадения волос и вероятность развития алопеции, склонность вашей кожи к потере влаги и к ускоренному старению от потребления сахара, восприимчивость к агрессивным косметологическим методикам, скорость выработки коллагена, прочность ваших сосудов и костей и т.д.

По итогам исследования ваш Майер-терапевт сможет подобрать наиболее эффективные косметические средства и процедуры, рекомендовать витамины, микроэлементы и биологически-активные добавки исходя из потребностей вашего организма, а также поможет организовать оптимальный для сохранения красоты образ жизни.

Для того, чтобы пройти генетическое исследование «Бьюти-тест», обратитесь к вашему Майер-терапевту. После сдачи ДНК-теста он предоставит вам отчет и подробные рекомендации.

ulfit

ИННОВАЦИЯ
2019 ГОДА!



- ✓ БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ:
ЖИВОТ, СПИНА, БЕДРА, ПЛЕЧИ
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТЕЛА: -5 CM ЗА 1 ПРОЦЕДУРУ
- ✓ МГНОВЕННЫЙ ВИДИМЫЙ ЭФФЕКТ
- ✓ ДОСТАТОЧНО 1 СЕАНСА, БЕЗОПАСНО, БЕЗ БОЛИ

Получите консультацию своего лечащего врача.



СТАРЕНИЕ — *естественный процесс или болезнь?*

**ПРОГНОЗИРОВАТЬ, ЗАМЕДЛИТЬ,
ОБРАТИТЬ ВСПЯТЬ**

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Врач-терапевт, кардиолог, Майер-терапевт

Время быстротечно. Его ход оставляет следы на нашем здоровье, теле и сознании. Старение невозможно повернуть вспять, но можно замедлить. Персонализированное, индивидуальное оздоровление — новый подход к продлению молодости.

МЕХАНИЗМЫ И ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ

В 2015 г. ВОЗ представила Всемирный доклад о старении и здоровье. Научное медицинское сообщество пришло к выводу, что старение как биологический процесс носит сложный, комплексный характер и провоцируется целым рядом изменений.

В биологическом смысле старение связано с образованием различных повреждений на молекулярном и клеточном уровне. Накапливаясь, они ведут к постепенному уменьшению физиологических запасов, повышенному риску системных заболеваний, общему спаду индивидуальной жизнеспособности. Старение – самый серьезный фактор риска для многих неинфекционных болезней: гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза и пр.

Но как относиться к самому процессу старения? Это естественное физиологическое явление? Или можно считать старение болезнью и, соответственно, можно излечить человечество от нее? В настоящее время мнения многих ученых по этому вопросу разделились. Одни считают процессы старения фактором, усугубляющим развитие болезней. Другие утверждают, что у старения, как и у болезни, есть свои симптомы и методы лечения (к ним относятся прием геропротекторов и генная, клеточная терапия). Обе гипотезы имеют право на существование, поскольку аргументация каждой из них не лишена логики.

На чем же основаны эти гипотезы?

Давайте рассмотрим, что происходит во время старения на клеточном уровне.

Старение проявляется замедленным делением клеток. Согласно лимиту Хейфлика, большая часть клеток человека может делиться всего 52 раза. Что интересно, клеточное деление связано с длиной особых клеток на конце ДНК – теломер. При каждом делении клетки длина теломеры на конце ДНК уменьшается. Можно сказать, чем старше клетка (то есть чем больше делений она «пережила»), тем короче становится теломерный «хвост» у хромосомы. Когда теломеры исчезают, в клетке запускается процесс апоптоза – то есть запрограммированной клеточной «смерти».

Леонард Хейфлик, открывший лимит деления клеток, утверждал, что максимальный жизненный потенциал клеток составляет 120 лет (!). Лишь спустя 120 лет количество клеток без теломер достигает критического значения, и жизнедеятельность организма останавливается.

Согласно последним открытиям физиологии и цитогенетики, длина теломер признана одним из маркеров биологического возраста. Она указывает также на наличие факторов риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, спровоцированных преклонным возрастом.





ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД – СПОСОБ ЗАМЕДЛИТЬ ВРЕМЯ

Перед современной медициной стоит важный вопрос о персонализации планов диагностики и лечения пациентов. Опрос Deloitte 2017 по здравоохранению в США показал, что потребители медицинских услуг в приоритете ожидают получать индивидуальный подход при оказании им врачебной помощи.

«Точное лекарство» или уход, подобранный под геном каждого человека, может произвести революцию в медицине будущего. Новые научные технологии предполагают использование собственных ресурсов организма для замедления старения. Ведь природой в теле человека заложен большой потенциал к восстановлению, омоложению и сохранению естественных биологических ресурсов. Именно поэтому так важно перейти от лечения заболеваний к их предупреждению. Мы живем в эпоху, когда все больше людей, заботящихся о своем здоровье, стремятся воспользоваться методами антивозрастной (anti-age) медицины.

Меры по борьбе со старением принимаются в современном обществе на уровне государственного регулирования, что свидетельствует о высоком масштабе проблемы. Так, Министерство здравоохранения РФ утвердило Концепцию предиктивной, превентивной и персонализированной медицины (приказ от 24 апреля 2018 года №186) в рамках стратегии научно-технологического развития Российской Федерации.

СТАРЕНИЕ КАК БОЛЕЗНЬ

Вполне допустимо считать старение болезнью. Существует даже патология, обусловленная преждевременными ранними процессами старения организма. Прогерия (др.-греч. про- – сверх, γέρων – старик) – относится к редчайшим генетическим дефектам. Для него характерны изменения кожи и внутренних органов, обусловленные преждевременным сокращением жизненного ресурса организма.

Синдром Хатчинсона-Гилфорда – это тяжёлая форма прогерии человека. Она вызвана молекулярными изменениями, характерными для нормального старения. Среди них геномная нестабильность, уменьшение длины теломера и нарушение гомеостаза (обновления) стволовых клеток. Генетические исследования продолжительности жизни привели к гипотезе. Она допускает существование генетического дефекта, ускоряющего патологические изменения, которые управляют обычным процессом старения.

Однако и такую генетическую патологию можно сдерживать за счет правильной тактики оздоровления. Для предотвращения развития возраст-зависимых болезней в настоящее время врачебным сообществом принято такое направление, как Anti-age medicine или антивозрастная медицина. Это направление призвано выработать методы диагностики и ранней профилактики старения, а также способы замедления формирования заболеваний им спровоцированных.

Новые научные технологии предполагают использование собственных ресурсов организма для замедления старения. Ведь природой в теле человека заложен большой потенциал к восстановлению, омоложению и сохранению естественных биологических ресурсов.

В основу концепции положена модель «Медицина 5П». Современная медицина должна быть:

- 1 Персонализированной**, т.е. использующей индивидуальные биомаркеры.
- 2 Предсказательной**. С помощью анализов ДНК врач должен предвидеть риски развития патологии.
- 3 Пациент-ориентированной**. Пациент должен быть вовлечен в осознанную работу над собой и своим образом жизни.
- 4 Профилактической**. Как известно, лучше лечение – это профилактика.
- 5 Позитивной**. Лечение должно проходить с положительным настроем как у врача, так и у пациента.



БИОМАРКЕРЫ СТАРЕНИЯ – РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

Ранняя диагностика процессов патологического (преждевременного) старения крайне важна. Она позволит более точно предсказывать и предупреждать возраст-зависимые изменения в организме. Уточнить риски раннего старения помогает анализ биомаркеров. Среди них различают: количественные, качественные (фенотипические), функциональные и молекулярные.

Количественные биомаркеры старения – ценные инструменты, позволяющие:

- измерить физиологический возраст
- оценить степень «здорового старения»
- спрогнозировать потенциал продолжительности активного здоровья и жизни человека.

Фенотипические маркеры старения указывают на:

- снижение мышечной и костной массы тела
- отрицательную динамику роста
- снижение тургора и сухости кожи
- нарушения осанки и походки
- увеличение объема талии
- увеличение индекса массы тела и другие изменения.

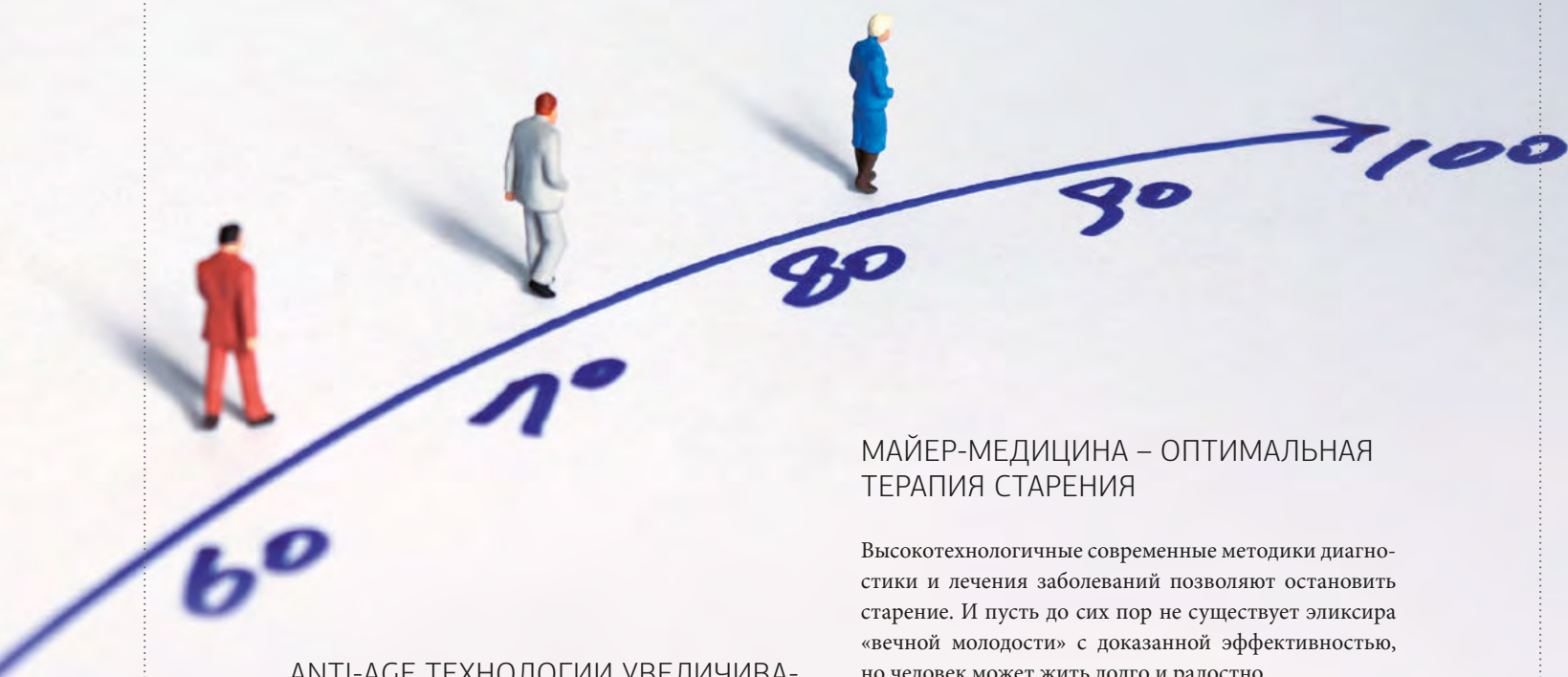


Функциональные маркеры старения выявляют показатели:

- снижения мышечной силы
- нарушения баланса
- снижения функциональной емкости легких
- уплотнения стенок сосудов
- снижения когнитивных способностей и другие типичные трансформации.

К молекулярным биомаркерам старения относятся:

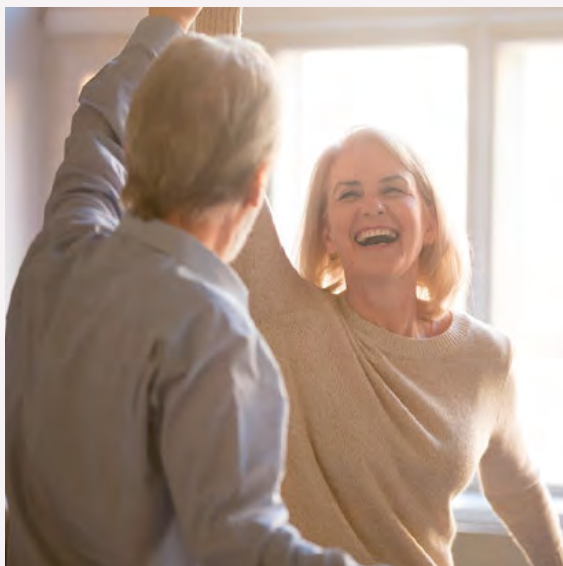
- Генетические (длина теломер, сывороточные маркеры повреждения ДНК и др.)
- Метаболические (один из наиболее известных биомаркеров раннего старения – IGF1)
- Связанные с оксидативным стрессом и функциями митохондрий (наличие 8-гидроксигуанозина, простагландина F2a и др.)
- Обусловленные клеточным старением (β-галактозидаза и т.д.)
- Воспалительные и связанные с межклеточным взаимодействием (С-реактивный белок и др.)



ANTI-AGE ТЕХНОЛОГИИ УВЕЛИЧИВАЮТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Современные anti-age технологии открывают перед нами большие перспективы. Они позволили выявлять и использовать биомаркеры старения и помогают прицельно разрабатывать меры для улучшения здоровья людей, профилактики возрастных заболеваний и увеличения продолжительности активной здоровой жизни. Этому способствуют и современные технологии сбора, обработки и хранения многоуровневых данных. Есть все условия для создания надежных панелей биомаркеров старения, которые можно будет использовать для улучшения здоровья людей в стареющих обществах.

Становится реальным и достижение глобальных целей. Уже сегодня заметно, как растет уровень осознанного отношения людей к собственному здоровью. В перспективе это означает активное участие каждого человека в сохранении и улучшении показателей здоровья целой нации.



МАЙЕР-МЕДИЦИНА – ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ СТАРЕНИЯ

Высокотехнологичные современные методики диагностики и лечения заболеваний позволяют остановить старение. И пусть до сих пор не существует эликсира «вечной молодости» с доказанной эффективностью, но человек может жить долго и радостно.

Концепция современной майер-медицины существует более сотни лет. Ее цель – оздоровление организма в целом через комплекс терапевтических мер:

- бережное очищение и оздоровление кишечника;
- формирование адекватного пищевого поведения;
- привитие полезных привычек;
- гармонизация внутреннего равновесия;
- активация собственных механизмов восстановления.

В Verba Mayr используется комплексная оценка и тестирование всех основных биомаркеров старения. Мы используем новейшие методики и направления anti-age медицины. В ходе оздоровительных программ формируется вектор, направленный на общее восстановление организма через:

- Индивидуально подобранные активные физические нагрузки.
- Исключение вредных привычек.
- Нормализацию сна.
- Сбалансированное питание с периодическим сокращением его калорийности.
- Оптимистичный взгляд на жизнь.

Это позволяет подобрать эффективную индивидуальную программу оздоровления и лечения для каждого гостя, в том числе с учетом генетических особенностей.

Заинтересовались профилактикой старения?

Подробнее вас проконсультирует по этой теме лечащий врач, Майер-терапевт.

ВОПРОКИ ГОДАМ

5 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

ОЦЕНКА ОКСИДАТИВНОГО СТРЕССА

Это лабораторный вид диагностики, направленный на оценку работы антиоксидантной защиты организма. Для этого используется количественный метод определения уровня шести биохимических показателей крови:

- Малоновый диальдегид – маркер для выявления ишемической болезни сердца и других нарушений;
- Коэнзим Q10 общий (убихинон, окисленная форма) – участвует в энергетическом обмене и стабилизирует оболочки клеток;
- Витамин Е (альфа-токоферол) – препятствует образованию тромбов, поддерживает иммунитет, улучшает работу репродуктивной системы;
- Витамин С (аскорбиновая кислота) – является катализатором биохимических реакций и синтеза гормонов, регулирует свертываемость крови и иммунные функции;
- Бета-каротин (транс-форма) – участвует в синтезе половых гормонов, формировании зубов и костей, регуляции половой функции, замедляет процесс старения;
- Глутатион свободный (восстановленный, GSH) нейтрализует токсичные вещества, защищает иммунные клетки и эритроциты.



Такая комплексная диагностика позволит врачу скорректировать антиоксидативный статус пациента. Данные меры необходимы для приостановки дегенеративных процессов, вызванных старением. Они помогают избежать манифестации заболевания и определить показания к приему антиоксидантов. Своевременное проведение оценки оксидативного стресса особенно необходимо при наличии симптомов раннего атеросклероза, ожирения, преждевременного старения и возраст зависимых состояний. Исследование проводится при помощи метода высокоэффективной жидкостной хроматографии. Ваш Майер-терапевт подскажет, как правильно сдать этот тест и подготовиться к нему для получения достоверных результатов.



В нашем организме есть прекрасный фермент – теломераза. Он достраивает концевые участки наших хромосом, теломеры, которые защищают их от деления, а нас – от старения. Именно по длине теломер можно

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛОМЕР

определить, насколько наш организм молод и здоров. Чем короче эти участки, тем чаще наша ДНК делится, достигая естественного предела своих возможностей. 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. У них быстрее проявляются возрастные изменения и такие заболевания, которые зависят от возраста и, так сказать, степени износа организма. К ним относятся сердечно-сосудистые, генетические и онкологические патологии. Чтобы определить длину теломер, специалисты Verba Mayr производят анализ вашей крови и делают заключение, после чего врач назначает комплексную anti-age терапию. Старение можно приостановить путем активации теломеразы правильно подобранным здоровым питанием, приемом витаминов и микроэлементов, активными физическими занятиями на свежем воздухе. Записаться на исследование можно в ходе консультации со своим Майер-терапевтом.

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ SMAS-ЛИФТИНГ НА АППАРАТЕ ULTRAFORMER

Бороться со возрастными изменениями можно не только на биохимическом, генетическом и физиологическом уровне, но и на визуальном.

SMAS-лифтинг – это современная процедура для эффективной борьбы с возрастными изменениями лица и тела. Ее главное преимущество – безопасность, без побочных эффектов и восстановительного периода. Основные показания для SMAS-лифтинга на аппарате Ultraformer:

- Деформация контуров лица и тела;
- Опущение кожи верхних век и уголков губ;
- Второй подбородок и морщины.

Эти самые распространенные признаки возрастных изменений кожи лица связаны со снижением ее тонуса. Ultraformer обеспечивает трехмерный лифтинг лица и омоложение кожи. Он также эффективен и для коррекции фигуры. Ультразвуковой лифтинг тела рекомендуется не только при возрастных изменениях, но и при снижении тургора, дряблости кожи после похудения, восстановлении после беременности и родов. Ультразвуковые волны высокой частоты способствуют формированию красивых и четких контуров, подтяжке кожи, повышению ее упругости.

В основе процедуры – воздействие сфокусированного ультразвука на глубокие слои дермы и соединительно-мышечную структуру SMAS, которая выполняет функцию фибромышечного каркаса кожи. С возрастом



поддерживающая функция SMAS ослабевает, из-за чего контур лица расплывается. В процессе воздействия ультразвука происходит сжатие коллагеновых волокон и сокращение жировых клеток – кожа уплотняется и заметно подтягивается. Ultraformer в Verba Mayr оказывает выраженный и длительно сохраняющийся эффект. Процедура совершенно безболезненна, не требует периода реабилитации, не оставляет на коже рубцов. Эффект от процедуры носит накопительный характер, а значит на протяжении 3-4 месяцев ваша кожа будет выглядеть моложе с каждым днем. К этому времени достигается максимальный эффект лифтинга, который сохраняется 1,5–2 года. Благодаря эффективности и многофункциональности Ultraformer востребован среди женщин и мужчин разных возрастных категорий. Записаться на процедуру с использованием Ultraformer можно на консультации у Майер-терапевтов центра Verba Mayr.



Разработанная швейцарскими учеными процедура подкожного введения собственной плазмы является эффективным средством для устранения внешних признаков старения. Методика позволяет кардинально улучшить состояние кожи, повысить ее упругость, создать эффект легкого лифтинга. При курсовом применении прослеживается явное разглаживание мор-

ПЛАЗМОЛИФТИНГ

щин и складок кожи, восстановление контура лица и шеи – возвращение молодости кожи.

Плазму получают с помощью специальной центрифуги путем отделения от крови. Активные компоненты плазмы обладают сильными регенераторными и заживляющими функциями. Плазма максимально насыщена тромбоцитами, которые дают возможность активировать рост стволовых клеток в проблемной зоне. Это значит, что есть шанс восстановить практически любой тип тканей, в том числе и мягких. Обычно их дефицит проявляется после 35 лет. Благодаря инъекциям плазмы, контур лица подтягивается, разглаживаются морщины, улучшается кровообращение, устраняется птоз и даже акне. Эта процедура рекомендована также трихологами для проведения на коже головы при выпадении волос и других заболеваний. Эффект плазмотерапии можно улучшить за счет предварительного прохождения курса внутривенных коктейлей Anti-age. Назначить и провести процедуры может врач-косметолог Verba Mayr.

ЛАЕННЕК-ТЕРАПИЯ

Лаеннек – японский плацентарный препарат, который богат антиоксидантами и особенно аскорбиновой кислотой. Терапия этим препаратом проводится в виде капельниц. Внутривенные инфузии чередуются с инъекциями в точки напряжения, провоцирующие образование морщин и складок. Лаеннек-терапия помогает омолодить организм и нейтрализовать токсичное воздействие на него внешних факторов, а также улучшить состояние кожи и иммунитет.

Для первых инфузий применяется низкая дозировка, чтобы оценить переносимость компонентов препарата. При положительной реакции организма концентрация постепенно увеличивается. Эффект от процедуры проявляется после 5-10 дней применения. У наших гостей отмечается восстановление качества сна, появление ощущений легкости и энергичности, повышение тонуса кожи и улучшение ее качества. Ускоряются процессы регенерации и обновления, замедляются процессы старения.

Основные показания такой терапии:

- увядание и дряблость кожи;
- профилактика старения;
- нарушение микроциркуляции в тканях, проявляющееся синюшностью или серостью кожи;



- снижение тонуса кожных покровов;
- угревая сыпь, чрезмерная жирность кожи;
- состояние апатии и усталости;
- отсутствие жизненного тонуса.

Чтобы получить желаемый эффект от процедуры и отследить результаты, необходимо обратиться к своему Майер-терапевту за рекомендациями.

БЬЮТИ-ПЕРЕЗАГРУЗКА:

ДАРЬЯ МОРОЗ

Актриса театра и кино, Заслуженная артистка РФ, двукратный лауреат кинопремии «Ника» Дарья Мороз живет в режиме цейтнота, постоянных съемок и проектов. Мы расспросили звезду, как не потерять себя в условиях мегаполиса.





Даша, расскажите, как вы обычно приходите в себя после длительных съемок?

Обычно я живу в безумном графике, но у меня, к сожалению, нет никакого действенного рецепта восстановления и привычки заниматься собой. Это большая ошибка. Обычно я или просто сижу дома с ребенком, ничего не делаю, смотрю кино – или уезжаю на пару дней куда-нибудь в Берлин или Ригу. Эти города помогают мне отвлечься от повседневной жизни и привести мысли в порядок. Недавно я убедилась на собственном опыте, насколько отдых важен для здоровья, психологического состояния и даже продуктивной работы. Я провела три дня в клинике Verba Mayr и поняла, что иногда нужно отключаться от внешнего мира. Потому что большое количество работы обычно бесполезно для организма.

Возможно ли восстановиться после стресса и усталости, просто приехав в клинику на два-три дня? Как это происходит?

Отдых всегда хочется продлить – его редко хватает на сто процентов, но в Verba Mayr особенный, правильный отдых. Это полная изоляция от мира и восстановление. Я называю это экстрарелаксом, очень действенным. В течение трех дней ты занята только собой и собственным здоровьем, ни о чем не надо думать, тебя берут за руку и отводят на разные процедуры. А в те недолгие паузы, которые у тебя есть, можно просто полежать на травке под солнцем или помедитировать около пруда. Так я убедилась, что силы можно восстановить даже за пару дней. Проблема лишь в том, что люди, живущие в больших городах, не умеют «отключаться» от всего. Самостоятельно это сделать очень сложно.

А как происходит это восстановление в клинике?

Сначала ты сдаешь анализы, чтобы понять, какие основные проблемы есть в организме. Потом врачи подбирают для тебя терапию и процедуры. Так я узнала, что у меня экстремально низкий уровень железа, а это негативно сказывается на иммунитете и общем само-

чувствии. В течение трех дней мне делали капельницы с препаратами, которые содержат железо. Следующие несколько недель не ощущалось такой усталости, которая была раньше. Хотя у меня был сумасшедший график – буквально полгода без выходных. После завершения курса в Verba Mayr врач еще выписал мне определенные средства, поддерживающие уровень железа. Важно по завершении восстановительной программы продолжать следовать рекомендациям – тогда эффект от «перезагрузки» можно продлить надолго.

Что вам больше всего понравилось в клинике Verba Mayr?

В первую очередь – абсолютная изолированность, ощущение, будто ты не в Москве и даже не в Подмосковье. Во-вторых, прекрасная кухня – все очень вкусно. При этом блюда сбалансированные, некалорийные, ты ешь досыта и не боишься поправиться, это очень здорово. И опять же, тебе не нужно думать о питании. Конечно, понравился уровень сервиса и дизайн номеров. И самое главное – эксклюзивный подход. С тобой постоянно занимаются и уделяют много внимания. Все очень ненавязчиво и деликатно, от этого не устаешь.

А как вы поддерживаете себя в хорошей физической форме?

У меня такой организм, что я могу как быстро набрать вес, так и быстро похудеть. Обычно мне хватает 10 дней без ужинов, молока, мучного, сладкого и мяса, чтобы тело моментально пришло в форму. Я очень люблю заниматься растяжкой – это идеальный вид нагрузки для меня. Лучшая практика для поддержания тонуса и пластичности мышц. Иногда хожу на танцы – мне нравится пробовать разные стили. Это и кардио, и развитие координации, и поднятие настроения. Три года жизни я посвятила фигурному катанию – это настолько крутой спорт, что просто фантастика! Подтягиваются ноги, колени, укрепляется спина, все тело становится сильным. Заодно это почти криотерапия – охлаждение организма, а значит, и омоложение.

По материалам журнала Top Beauty.



МУЖСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

СЛАБЫЕ МЕСТА СИЛЬНОГО ПОЛА

ЛЕОНАРД ПРОКОПЕНКО

Врач-уролог-андролог

Мужчина в современном быстроизменяющемся обществе – это человек, большую часть времени проводящий в офисе, за компьютером, в автомобиле, все время куда-то опаздывающий в попытках нагнать ритм, который диктуют современные реалии. Желание заработать деньги, достичь успеха и определенного статуса в социуме порой отодвигает вопросы о здоровье на задний план. Мужчина не привык жаловаться, ведь он – воин, добытчик, опора для семейного очага и защитник для своих близких. В обществе принято считать,

что мужчины – это сильный пол, однако в настоящее время, как качество, так и продолжительность жизни мужчин сокращается. Мужчины чаще подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, развитию метаболического синдрома, онкологическим заболеваниям. Мужское здоровье не камень, и нарушить этот тонкий баланс в организме стремятся множество факторов, с большинством из которых нам под силу бороться.



Так что же влияет на мужское здоровье? Не мудрствуя лукаво, можно сразу ответить, что практически все, с чем сталкивается современный мужчина, так или иначе оказывает влияние на его здоровье: окружающая среда, питание, стрессы, вредные привычки, возраст, инфекции, хронические заболевания, различные медикаменты, физическая нагрузка (и особенно – ее отсутствие). И все это многообразие факторов оказывает свое негативное влияние на здоровье мужчины всего через несколько механизмов.

КОРОЛЬ ГОРМОНОВ И ГОРМОН КОРОЛЕЙ

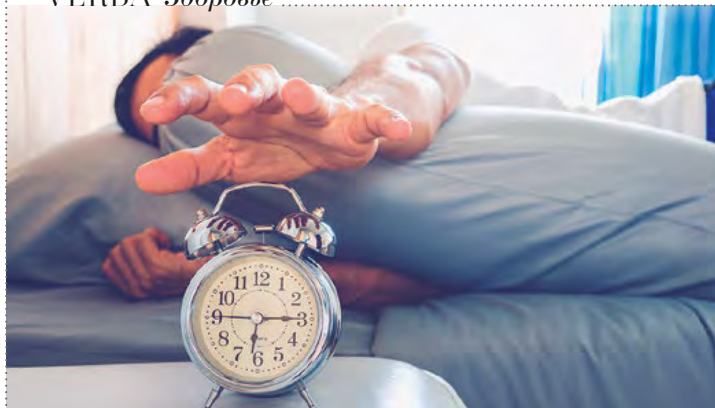
Именно так называют основной гормон мужчины – тестостерон. Именно от его уровня которого зависят все черты, что свойственны мужчинам: физическая сила, желание заниматься спортом, целеустремленность, твердость характера, устойчивость к стрессам, скорость принятия решений, сексуальная функция.

Постепенное снижение этого гормона начинается уже с 30 лет, а скорость потери тестостерона в среднем составляет около 1% в год. Снижение уровня тестостерона оказывает прямое влияние на способность клеток организма усваивать глюкозу – развивается толерантность к глюкозе и, как следствие – сахарный диабет. Сниженный уровень тестостерона приводит к развитию ожирения, артериальной гипертензии, атеросклерозу. В избыточной жировой ткани часть тестостерона превращается в «женский» половой гормон – эстрадиол, что усиливает отложение жира. И с этого момента начинается своеобразный «порочный круг»: снижение тестостерона – снижение физической активности – увеличение жировой ткани – еще большее снижение тестостерона и т.д. Выйти из него порой бывает совсем непросто.



Малоподвижный образ жизни у мужчины – это сигнал организму к уменьшению выработки тестостерона.

Жировая ткань уничтожает тестостерон, превращая его в эстрадиол, женский половой гормон.

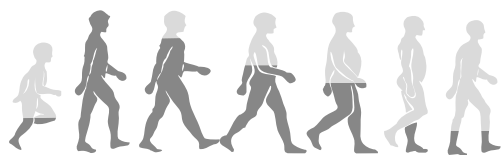


ПОЧЕМУ ТЕСТОСТЕРОН СНИЖАЕТСЯ

Итак, что влияет на снижение уровня тестостерона? Причин великое множество. В некоторых случаях это связано с заболеваниями эндокринной системы: заболеваниями щитовидной железы, опухоли гипофиза/гипоталамуса, заболевания надпочечников, яичек.

Однако чаще всего причинами являются обратимые факторы, связанные с образом жизни или факторами внешней среды: недостаток сна, несбалансированное питание, низкий уровень физической активности, избыточный вес, стрессы, нерегулярная половая жизнь, вредные привычки.

Недостаток сна сказывается на нарушении в выработке мелатонина – гормона, который регулирует суточные ритмы человека, что в свою очередь ведет к нарушениям в синтезе тестостерона, пик концентрации которого приходится на раннее утро.



Постепенное снижение этого гормона начинается уже с 30 лет, а скорость потери тестостерона в среднем составляет около 1% в год. Сниженный уровень тестостерона приводит к развитию ожирения, артериальной гипертензии, атеросклерозу.

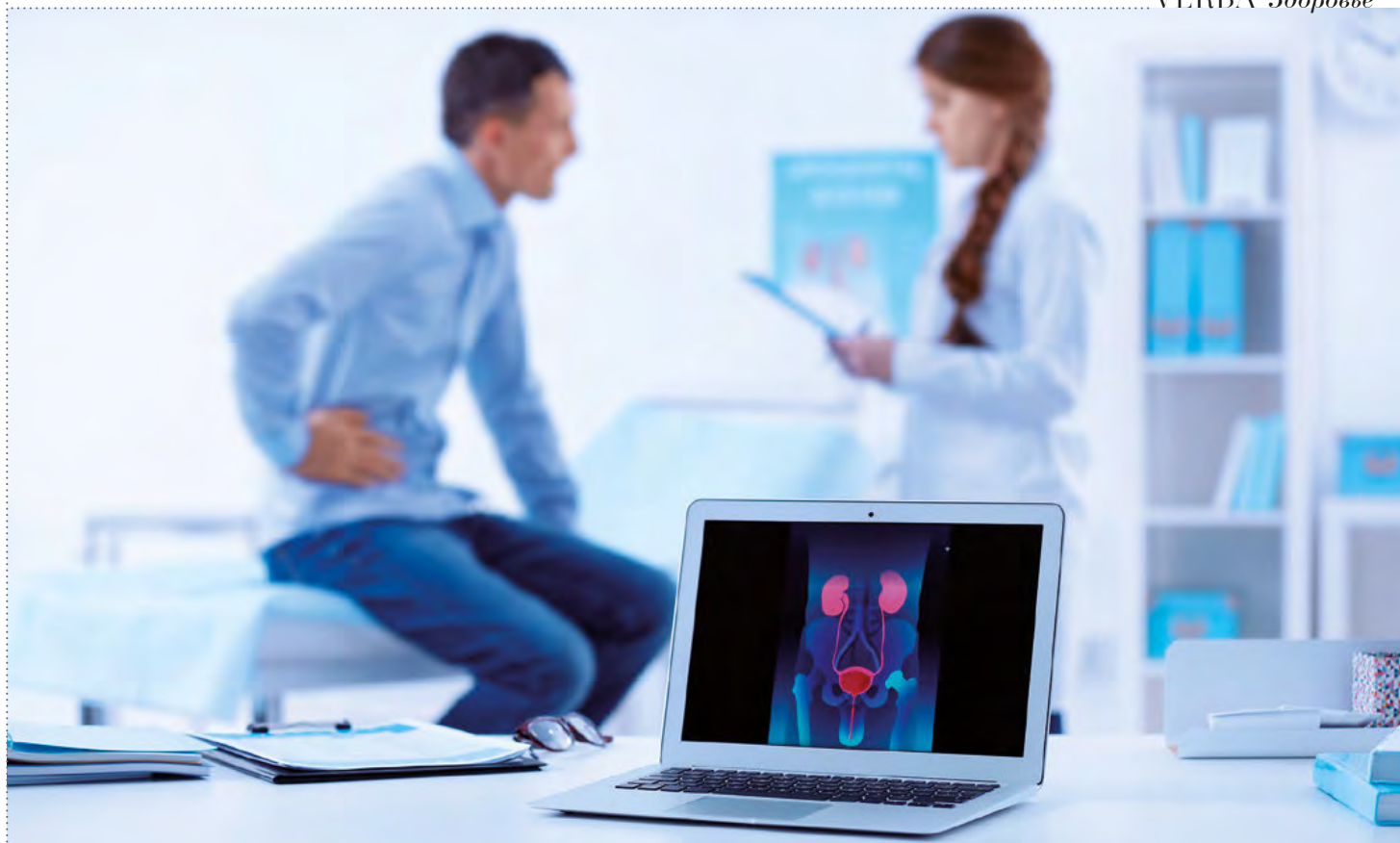
При недостатке сна сбиваются суточные ритмы человека, что нарушает, в том числе, и синтез тестостерона.

Неправильное питание приводит к тому, что в организм мужчины не поступают в достаточном количестве вещества, участвующие в образовании тестостерона. В еде должно быть достаточное количество витаминов, аминокислот, жиров и медленно усваиваемых углеводов. Переедание наравне с недостаточным потреблением пищи приводит к снижению мужского полового гормона.

Малоподвижный образ жизни для мужчины – это сигнал организма к уменьшению продукции тестостерона, ведь интенсивные физические нагрузки, рост мышечной массы ему не нужен и поддерживать тестостерон на высоком уровне нет необходимости. Регулярные физические нагрузки достоверно повышают уровень тестостерона в организме мужчины.

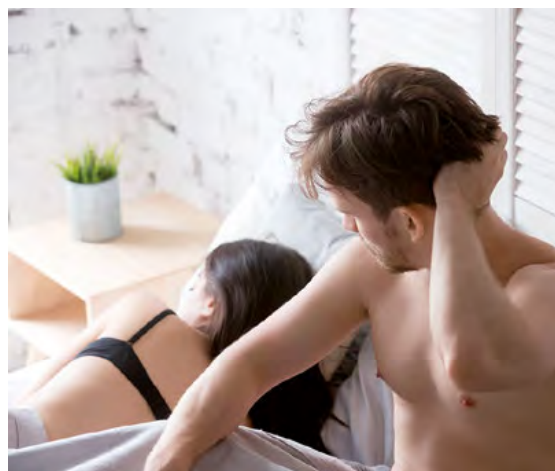
Лишний вес не только не добавляет привлекательности мужчине, вызывая комплексы и психологический дискомфорт – жировая ткань является безжалостным уничтожителем тестостерона, превращая его в избытки эстрадиола, женского полового гормона.

Постоянное пребывание в стрессе повышает выработку в организме гормона кортизол, который тормозит образование тестостерона, тем самым снижая половое влечение и эректильную функцию.



СКРЫТАЯ УГРОЗА

Немаловажным фактором, оказывающим влияние на здоровье современного мужчины, являются **инфекции, и в первую очередь, передаваемые половым путем**. Доступность сексуальных контактов, снижение нравственности в современном обществе приводит к тому, что количество выявляемых половых инфекций увеличивается с каждым годом. Часть заболеваний протекают достаточно «бурно», с сильно заметными симптомами: жжение в мочеиспускательном канале, учащенное мочеиспускание, выделения из уретры. Разумеется, подобная симптоматика быстро побуждает мужчину обратиться ко врачу и тем самым своевременно пролечить инфекцию.



Однако некоторые патогенные микроорганизмы могут скрыто находиться в организме, никак себя не проявляя или вызывая настолько незначительные жалобы (легкий дискомфорт в паховой области, кратковременная боль при мочеиспускании и т.д.), что мужчина просто не считает необходимым куда-либо обращаться и жаловаться на такие казалось бы «мелочи». Но урогенитальные инфекции – не та сфера, где привычная народная мудрость «хороший стук сам вылезет» уместна. Инфекция, находясь в организме, вызывает хроническое воспаление в мужских половых органах, повреждая структуру яичек, предстательной железы, мочеиспускательного канала, что, в конечном счете, может привести к бесплодию, расстройствам мочеиспускания или эректильной дисфункции.

Воспаление в мужском организме вызывают не только инфекции, передающиеся половым путем. Простатиты и уретриты могут быть вызваны и условно-патогенной микрофлорой – той, что в норме сожительствует с нами, но начинает вызывать заболевание, как

только она начнет преобладать в определенном месте организма. Данные инфекции также могут протекать в скрытой форме, приводя к повреждению здоровой ткани, вызывать функциональные расстройства (эректильную дисфункцию, расстройства эякуляции, мочеиспускания). Помимо этого, у полового партнера могут возникать нарушения микрофлоры в половых путях, приводя к выраженному дискомфорту, а иногда и невозможности проведения полноценного полового акта.

Самая высокая концентрация
тестостерона приходится
на раннее утро.

ОПАСНОЕ ВТОРОЕ МЕСТО

Онкологические заболевания крепко занимают второе место по смертности среди населения нашей страны. Особое внимание следует обратить на то, что большая часть онкологических заболеваний выявляется в нашей стране в поздней стадии, когда возможности для успешного лечения крайне ограничены.

Рак предстательной железы относится к тем формам рака, которые длительное время протекают без симптомов. Поэтому без своевременной диагностики заподозрить это заболевание у мужчины крайне сложно. Все мужчины возрастом старше 40 лет ежегодно должны проверять в крови уровень PSA (простатспецифического антигена), проходить осмотр уролога с обязательным пальцевым ректальным исследованием для раннего выявления рака предстательной железы.

Рак яичек тоже является очень коварным заболеванием, которое часто начинает себя проявлять только на стадии метастазирования, когда начинают появляться боли в яичках, костях и суставах. До таких поздних проявлений данную онкопатологию можно заподозрить на УЗИ яичек, путем аккуратной пальпации

мошонки врачом-андрологом, а также обнаружив повышенные результаты крови на онкомаркеры: хорионический гонадотропин и альфа-фетопротеин.

Таким образом, мы видим, что здоровье современного мужчины подвержено большому количеству факторов риска и в ежедневной суете мы порой не замечаем тех негативных воздействий, которые подтачивают его, в конечном счете выводя из строя. Для того, чтобы своевременно выявить нарушения в работе организма, необходимо регулярно проходить профилактические осмотры, чек-апы (check up – медицинская диагностика).

Онкологические заболевания занимают второе место по смертности среди населения РФ.





МУЖЧИНАМ ДО 40 ЛЕТ РЕКОМЕНДОВАНО:

- Регулярно проходить осмотр уролога-андролога.
- Выполнять общеклинические лабораторные исследования.
- Брать мазок из уретры на флору и скрытые инфекции, передающиеся половым путем – самым оптимальным анализом в настоящее время является «Андрофлор».
- Исследование гормонального профиля – общий и свободный тестостерон.
- Проведение ультразвуковой диагностики мочеполовой системы (УЗИ почек, мочевого пузыря, органов мошонки, предстательной железы).

ДЛЯ МУЖЧИН СТАРШЕ 40 ЛЕТ ПОМИМО ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННОГО ОБЯЗАТЕЛЕН:

- скрининг онкопатологии – анализ крови на PSA (общий/свободный),
- хорионический гонадотропин и альфа-фетопротеин,
- ранняя диагностика сахарного диабета и заболеваний щитовидной железы.



Хотите узнать, как начать бегать по утрам? Обратите внимание на книгу «От 800 метров до марафона», автор – Джек Дэниелс



В медицинском центре здоровья Verba Mayr вы можете не только улучшить свое самочувствие благодаря оптимально подобранному плану лечебно-оздоровительных мероприятий, но и пройти комплекс диагностических процедур, направленных на раннее выявление даже незначительных отклонений в своем здоровье.

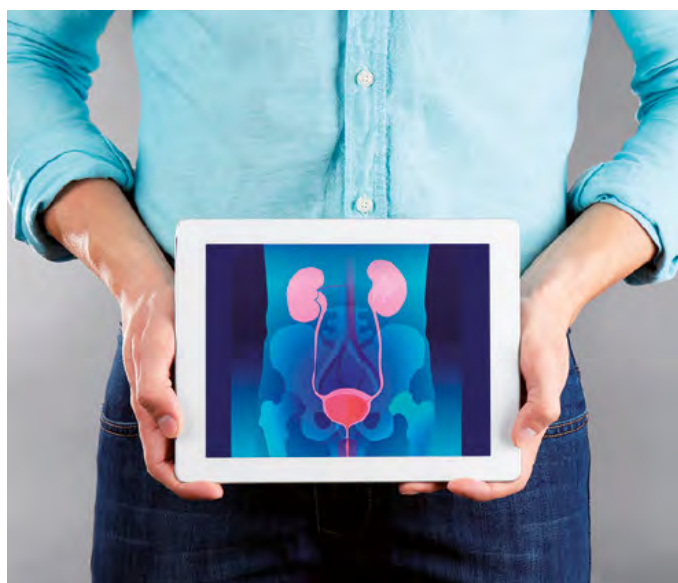
Все мы понимаем, что заболевание проще предотвратить, чем потом его лечить. А в свете низкой продолжительности жизни современного мужчины большое внимание должно быть уделено укреплению здоровья и ранней диагностике патологических состояний.

Больше информации по этой теме вы сможете получить у вашего Майер-терапевта!

Будьте здоровы!

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

РЕШАЕМ ВОПРОС ПО-МУЖСКИ



Этот неинвазивный безопасный метод диагностики предназначен для выявления проблем с мочеиспусканием, которые могут указывать на наличие некоторых патологий или состояний. Одной из важных функций мочеполовой системы человека является выведение продуктов обмена веществ вовне. То, с какой скоростью и интенсивностью происходит этот процесс, указывает на адекватность функционирования всего организма. Урофлоуметрия определяет эти показатели и используется в комплексной диагностике следующих заболеваний:

УРОФЛОУМЕТРИЯ

- Аденомы
- Простатита
- Врожденных аномалий мочеиспускательного канала
- Нарушения нервной регуляции мочевого пузыря при заболеваниях центральной нервной системы или позвоночника
- Склерозе и спазмах шейки мочевого пузыря.

Урофлоуметрия проводится обычно в первой половине дня, а лучше – в утренние часы. Наши гости не подвергаются дополнительному стрессу, и, после инструктажа врача, самостоятельно проводят процедуру в комфортной обстановке. Для этого используется специальное приспособление, напоминающее унитаз, оснащенное датчиками. Чувствительные элементы передают сигналы в компьютер, где они обрабатываются специальной программой. Полученные результаты фиксируются, и в дальнейшем их можно сравнивать в динамике для отслеживания развития заболевания. У процедуры урофлоуметрии нет противопоказаний, а с существующими ограничениями и рекомендациями по ее проведению вас ознакомит Майер-терапевт.



Злокачественные мутировавшие клетки, появляясь в организме, начинают активно выделять в кровоток продукты своей жизнедеятельности. Концентрация этих биологически активных веществ (онкомаркеров) увеличивается в зависимости от стадии заболевания. Контролируя содержание этих белков, ферментов, гормонов, удастся своевременно подобрать эффективную терапию и отслеживать ее результативность. Анализ крови на онкомаркеры проводится натощак утром. При этом определяются уровни следующих показателей:

- СА 72-4 раковый антиген
- ПСА (общий/свободный) – простатспецифический антиген
- альфафетопротеин
- РЭА – раковоэмбриональный антиген
- СА 19-9 раковый антиген.

ОНКОСКРИНИНГ МУЖСКОЙ

Онкоскрининг рекомендован всем мужчинам старше 50 лет каждые два года. Мужчины старше 18 лет проходят это обследование по назначению врача при наличии показаний:

- Генетическая предрасположенность к онкологическим заболеваниям.
- Стойкое повышение уровня тестостерона.
- Вредные условия труда и неблагоприятная экология в месте проживания.
- Хронический стресс.
- Зависимость от алкоголя, никотина.
- Гиперплазия простаты.
- Сексуальные дисфункции.
- Проблемы с мочеиспусканием и другие.

Эти исследования не являются 100% диагностикой онкологии. На показатели оказывают влияние часто другие заболевания. Все очень индивидуально, и врач в каждом конкретном случае принимает решение при наличии нескольких факторов. Если результаты выходят за границы нормы, врач может назначить дополнительное обследование или провести динамическое наблюдение с контролем показателя. Чтобы узнать больше об этом обследовании, обратитесь к своему Майер-терапевту.

СТЕРОИДНЫЙ ПРОФИЛЬ (АНАЛИЗ КРОВИ НА СТЕРОИДНЫЕ ГОРМОНЫ)

Это комплексный анализ на определение уровня стероидных гормонов и продуктов их жизнедеятельности. Исследование проводится по 10 основным показателям, в том числе кортизолу, кортикостерону, тестостерону и др.

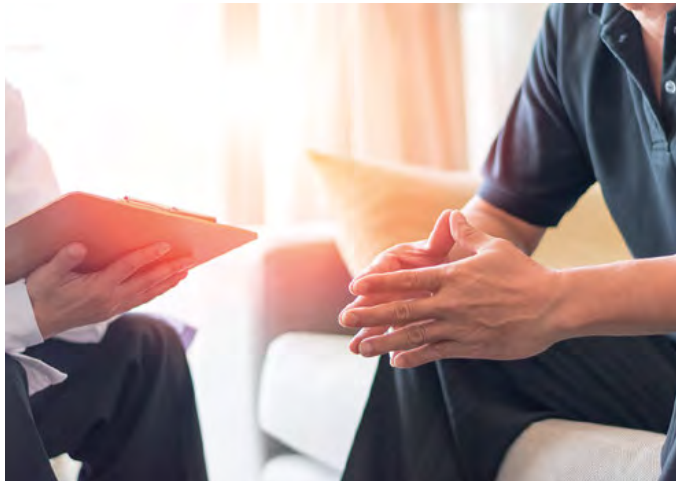
Стероидный профиль является показательным исследованием для врача для диагностики различных заболеваний. Мульти-анализ крови на стероиды позволяет оценить работу надпочечников, половой системы, гипоталамуса и гипофиза, и рекомендуется проводить мужчинам при подозрении на бесплодие, половую дисфункцию, нарушение работы надпочечников. Данное исследование применяется в комплексной диагностике таких заболеваний, как:

- Сахарный диабет.
- Гипо- и гипертиреоз.
- Ожирение.
- Акромегалия.
- Надпочечниковая недостаточность и другие.

Анализ крови проводится натощак и только по показаниям врача. Для выявления показателей используется высокочувствительный метод жидкостной хрома-



то-масс-спектрометрии. Результат анализа в каждом случае врач оценивает индивидуально и назначает дальнейшую терапию, опираясь на ряд факторов. Процедура практически безболезненна и проводится в стерильных условиях. Ваш Майер-терапевт расскажет вам подробнее о показаниях и противопоказаниях к данному виду диагностики.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Нужна ли психологическая поддержка мужчине?

Откровенно говоря, временами – да, нужна.

В современном мире уровень информационного шума очень высокий. Мы все время проверяем новости, почту, смотрим телевизор, находимся в социальных сетях, всегда на связи в мессенджерах. И все это воздействует на нашу психику, ведь наш мозг практически ежеминутно обрабатывает терабайты информации, что иногда приводит к «цифровому» перенасыщению и стрессу. Именно поэтому многие специалисты рекомендуют регулярно придерживаться «цифрового» детокса. Избавление от стресса влечет за собой более эффективное лечение и восстановление здоровья организма.

Эмоциональный коучинг – это своеобразный тренинг, индивидуальная работа с психологом. Каждая сессия посвящена анализу мыслей и чувств, связанных

со стрессом, а также обучению техникам самостоятельной работы с ним. Доверительный диалог с врачом-психологом помогает мужчинам снять с себя груз ответственности хотя бы на время и ощутить свое внутреннее «Я». Стандартный набор сессий включает в себя такие темы:

- Стресс и тревожные состояния
- Компенсаторное поведение: заедание стресса, алкоголизм, курение, употребление психоактивных веществ
- Уход в болезнь
- Шопоголизм
- Уход в виртуальный мир
- Фиксация на негативных мыслях и чувствах.

По итогу занятия вы ощутите эмоциональное облегчение и разгрузку. Вы сможете оценивать события, происходящие с вами, с более нейтральной позиции.

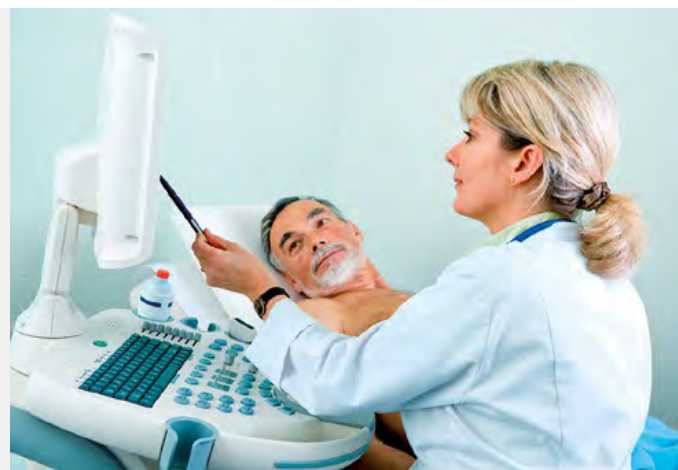
Регулярные беседы с психологом помогают избавиться от стресса и восстановить внутреннее спокойствие и уверенность в себе. При необходимости врач может провести глубокий психоанализ, когда, например, причина стресса лежит глубоко в детстве.

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

УЗИ ПРОСТАТЫ (ТРУЗИ)

С возрастом главная половая железа каждого мужчины, простата, претерпевает изменения. Примерно с 45 лет у большинства представителей сильного пола возникает риск возникновения простатита или аденомы. Чтобы вовремя приостановить патологические процессы или предотвратить их, необходима ранняя диагностика. С этой функцией прекрасно справляется ультразвук. Наиболее информативным методом зарекомендовало себя уже много лет трансректальное ультразвуковое исследование простаты. Современные аппараты УЗИ позволяют обнаружить даже самые незначительные изменения тканей железы и провести точную диагностику. По результатам обследования врач назначает лечебную или профилактическую терапию с коррекцией образа жизни, питания, физической активности. Настораживающими симптомами, указывающими на необходимость проведения ТРУЗИ являются:

- Постоянные или появляющиеся время от времени болевые ощущения при мочеиспускании.



- Частые позывы к мочеиспусканию.
- Снижение либидо и быстрое семяизвержение.
- Появление следов крови в выделениях.
- Боли в области нижней части живота и половых органов.

В Verba Mayr для проведения обследования применяются самые современные аппараты, оснащенные компьютерными программами и высокочувствительными датчиками. Чтобы убедиться, что вам действительно необходим этот метод диагностики, проконсультируйтесь со своим Майер-терапевтом.



Международное страхование «Глобал»

Это не просто договор страхования, это возможность получить качественное медицинское обслуживание в России и за рубежом. Мы заботимся о том, чтобы вы и ваши близкие могли получить ответы на важные вопросы, связанные со здоровьем, и лечение именно в тот момент, когда это будет необходимо.

РЕКЛАМА. Страховая услуга предоставляется для лиц старше 18 лет. Sberbank Private Banking - формат частного банковского обслуживания ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 11.08.2015. ПАО Сбербанк выступает агентом страховой компании. Страховую услугу предоставляет ООО СК «Сбербанк страхование жизни». Адрес: 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д.31Г, sberbank-insurance.ru, ОГРН: 1037700051146. Лицензия Банка России СЛ № 3692 без ограничения срока действия.

sberbank-pb.ru
8 800 100 87 78

Подробные условия
программы вы можете
узнать по qr-коду





ЗАЧЕМ МЫ СПИМ? ВСЕ О СНЕ И ЕГО ТАЙНАХ

СВЕТЛАНА КОВАЛЕВА

Врач-невролог, врач ультразвуковой
диагностики

Сон — важная часть жизни каждого человека, занимающая около ее трети. Что же происходит с нами, когда мы спим? До середины прошлого века считалось, что сон — это просто период бездействия нашего тела и головного мозга. Но на самом деле оказалось, что во время сна головной мозг выполняет работу. Он ведет подготовку, необходимую для дальнейшего полноценного функционирования днем. От ее качества зависит наше самочувствие, физическая и умственная активность, да и качество жизни в целом. Как же сделать сон качественным и забыть о бессоннице?



СОЛДАТ СПИТ – СЛУЖБА ИДЕТ

Знаете ли вы, что пока мы спим, в головном мозге чередуется повторение двух циклов работы? Это так называемые фазы сна:

- **фаза медленного сна** (фаза глубокого сна, non-REM – non-rapid eye movement, «нет быстрого движения глаз»).
- **фаза быстрого сна** («быстрое движение глаз», REM).

Давайте узнаем, что же происходит с нами во время этих фаз. Устраивайтесь поудобнее, мы погружаемся в сон.

ФАЗА МЕДЛЕННОГО СНА

Эту фазу ученые также поделили на 4 стадии.

Первая стадия – переход от бодрствования к засыпанию. Вы ощущаете дремотное состояние, расслабление, происходит уменьшение частоты ваших сердечных сокращений и дыхательных движений. Вы можете увидеть яркие зрительные образы, так называемые гипнагогические картины. Именно такие образы служили источником вдохновения для некоторых великих художников, например, для Сальвадора Дали. Иногда люди в фазе медленного сна находят идеи решения той или иной проблемы.

Вторая стадия – неглубокий сон. Во время этой стадии замедление частоты сердечных сокращений продолжается, дыхание также становится более редким и глубоким, мышцы расслабляются, немного снижается температура тела.

Третья стадия – глубокий сон, она достаточно короткая, быстро переходит в четвертую стадию.

Четвертая стадия сна или дельта-сон. Эту фазу назвали по преобладающему виду электрической активности головного мозга на ЭЭГ (электроэнцефалограмме).

Дельта-сон – самая глубокая фаза: в этот момент человек видит сновидения, и разбудить его сложно. При патологии именно в эту фазу возникают эпизоды лунатизма, разговоров во сне, ночного энуреза у детей. Для восстановления ресурса организма дельта-сон является наиболее важной фазой. Согласно последним исследованиям, именно в ней происходят, важные процессы обучения и формирования воспоминаний.

ФАЗА БЫСТРОГО ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ

Этот этап сна называют также парадоксальной фазой, так как электроволновая активность головного мозга в идентична состоянию бодрствования. Тем не менее, мышечный тонус в эту фазу значительно уменьшается: все тело расслаблено и неподвижно, только глазные яблоки совершают быстрые ритмичные движения.

Во время фазы быстрого сна мозг работает: происходит обмен информацией между различными отделами мозга, усвоение и переработка информации, полученной за день. Сон в эту фазу, с точки зрения психологии, обеспечивает защитную реакцию человека – происходит взаимовлияние сознания и подсознания. Именно на эту фазу приходится наибольшее количество ярких красочных сновидений, активное изучение которых начал основоположник теории психоанализа Зигмунд Фрейд. Также во время быстрого сна меняется деятельность вегетативной нервной системы:

- Увеличивается частота сердечных сокращений.
- Повышается или падает артериальное давление.
- Усиливается мозговая кровоток.
- Увеличивается секреция кортизола, альдостерона, половых гормонов.

Фазы чередуются, повторяясь в течение всего времени сна. При этом уменьшается количество времени глубокого сна, увеличивается доля быстрого сна. За ночь обычно происходит смена 4-5 циклов.



СОН – ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Человеку необходимо спать примерно раз в 24 часа. Это вызвано циклическими колебаниями биологических часов в зависимости от времени суток – циркадными ритмами. Циркадные ритмы регулируют жизнедеятельность всего организма. Они обеспечивают саморегуляцию, динамическое равновесие и адаптацию в биологических системах. Эти ритмы имеют генетическую природу и тесно связаны с внешними факторами окружающей среды.

Когда наступает ночь и становится темно, в шишковидном теле головного мозга увеличивается выработка мелатонина – «гормона сна». Но если на сетчатку глаза попадает свет, выработка мелатонина уменьшается. Помимо естественного уровня освещенности существует еще не до конца изученный механизм влияния на выработку мелатонина электромагнитного излучения. Солнечно-суточные вариации геомагнитного поля и суточные вариации электрического поля атмосферы Земли (геомагнитные бури) могут вызывать нарушение сна. Помимо циркадного ритма, процесс засыпания управляет накопившаяся усталость. Как при недостатке пищи мы испытываем голод, так и при переутомлении мы испытываем потребность во сне. Но чувство голода мы можем контролировать и сдерживать себя, не набрасываясь на пищу. А вот контролировать процесс засыпания гораздо сложнее. При сильном переутомлении можно заснуть, например, за рулем или на лекции. Также могут быть эпизоды «микросна», когда мозг отключается на 1-2 секунды, глаза при этом могут быть открыты. Этот механизм засыпания называют ритмоводителем сна, и он может быть не связан с циркадным ритмом.

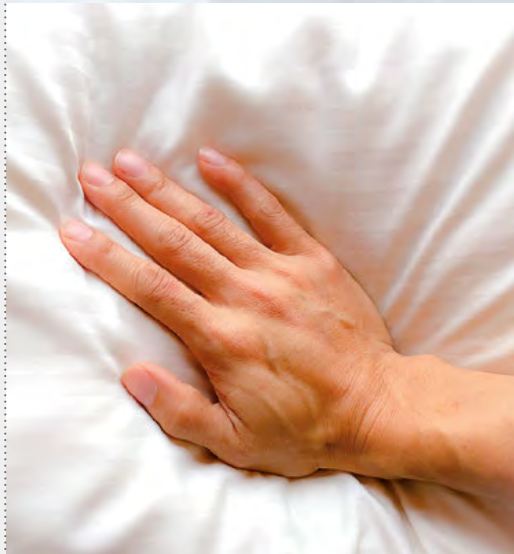
ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ СОН ТАК ВАЖЕН?

Сон очень важен для правильной работы мозга. Во сне запускаются процессы нейропластичности: если мы слишком мало спим, то снижается способность нейронов перерабатывать и усваивать информацию. Также исследователи считают, что во время сна происходит восстановление повреждений в нейронах. Из них выводятся вредные продукты обмена веществ, накопившиеся в течение дня, что происходит менее эффективно, когда мозг не спит. С этим связано увеличение количества приступов при мигрени или эпилепсии, вызванными нарушениями сна.

Но не только мозг – все тело также нуждается в достаточном количестве сна. Нарушения сна вызывают:

- Обострение гипертонической болезни и ишемической болезни сердца.
- Снижение функции иммунной системы.
- Замедление обмена веществ.

Доказано, что бессонная ночь может вызывать повышение уровня глюкозы в крови даже у людей, не страдающих сахарным диабетом.



КАК БОРОТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Что делать, если сон нарушен?

Во-первых, вы не одиноки: бессонницей страдает в среднем около 20% населения земного шара, а среди людей пожилого возраста эта цифра достигает 50-60%. Во-вторых, бессонница – это не самостоятельное заболевание, существует множество причин для нарушения сна. Если бессонница длится более 3 недель, желательно обратиться за помощью к врачу-сомнологу и пройти диагностику сна.

Если бессонница случается эпизодически, вам могут помочь следующие советы.

Соблюдайте гигиену сна!

Очень важно, чтобы ваша спальня была удобной и уютной для вас. Для эффективной выработки мелатонина необходимо занавесить окно плотными шторами. Если вы используете ночник – свет должен быть очень мягким, неярким.

Нельзя пользоваться перед сном телефоном и планшетом – синий и зеленый спектр излучения от их экранов нейтрализует мелатонин. Если отказаться от гаджетов невозможно, можно (но нежелательно), использовать специальные экранные фильтры.

Не менее важна хорошая шумоизоляция: в спальне не должно быть никаких раздражающих вас звуков. Если вам некомфортно засыпать в полной тишине, включите специальные записи «белого шума» или звуков природы. В комнате должно быть немного прохладно, но не холодно при оптимальной влажности воздуха 50-60%. Чрезмерная сухость воздуха, особенно в многоквартирных домах с началом отопительного сезона, приводит к пересыханию кожи и слизистых оболочек.

2 Кровать.

Ваша постель должна быть достаточно широкой и удобной, а матрас следует выбирать индивидуально: кому-то нравится мягкий, а кому-то – жесткий. Если вы спите вдвоем, и ваши потребности не совпадают, вы можете приобрести матрас, имеющий половинки с разной жесткостью. При покупке матраса в магазине лучше полежать на нем на спине и на боку 10-15 минут и выбрать наиболее комфортный.

3 Подушка.

Отдавайте предпочтение экологичным наполнителям: латекс, холофайбер, мемориформ, техногель, гречневая шелуха. В таких наполнителях не заводятся пылевые клещи и пухоеды, которые вызывают аллергию. Если вы проснулись с головной болью или болью в шее, значит вам необходимо приобрести ортопедическую подушку.

4 Одеяло.

Подбирайте одеяло в зависимости от сезона. Под ним не должно быть ни жарко, ни холодно. Оно должно быть изготовлено из натуральных впитывающих влагу материалов, как и постельное белье.

Если систематически заводить будильник на более ранний подъем, сохраняя время отхода ко сну, можно добиться улучшения глубины и эффективности сна.



ЧТО ЕЩЕ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ СНА?

Соблюдение режима сна

Необходимо нормальной секреции мелатонина. Он обеспечивает ход наших «биологических часов». Желательно ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Даже в выходные. Лучшее время для сна – с 22:00 до 6:00.

Сокращение времени сна

Если систематически заводить будильник на более ранний подъем, сохраняя время отхода ко сну, можно добиться улучшения глубины и эффективности сна. Мозгу для восстановления достаточно 6-8 часов. Сон длительностью 10-12 часов более поверхностный, мозг не успевает восстановить свою эффективность.

Выделите отдельное «время для беспокойства»

Если от тревожных мыслей нет покоя, психологи советуют выделить «время для беспокойства» – каждый день в строго назначенное время. Обдумайте и запишите все тревожащие вас мысли и ситуации, но строго в течение 30 минут. Но не меньше! Занервничали раньше срока? Запишите повод и отложите обдумывание до назначенного часа.



Перед сном сфокусируйтесь на положительных вещах. Можно попросить психолога разработать для вас ауто-тренинг. Хорошо помогает визуализация того места, где вам наиболее комфортно и спокойно.

Физическая нагрузка днем

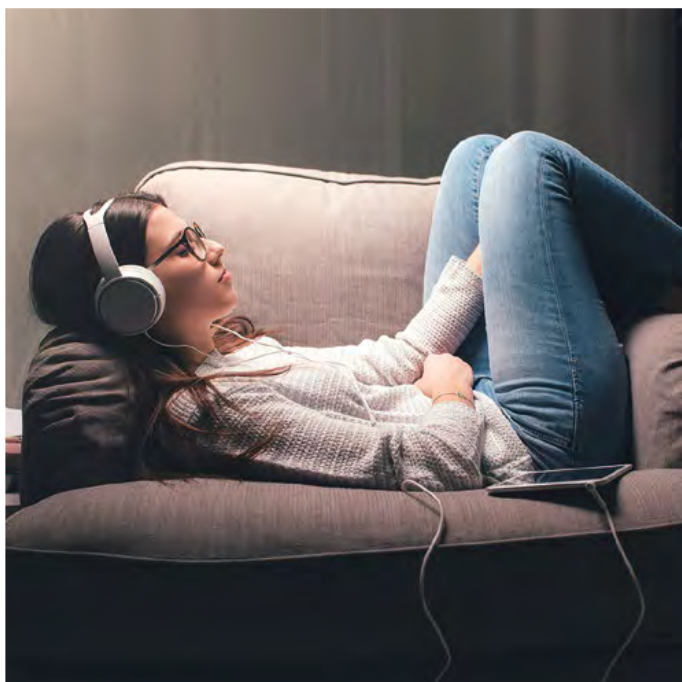
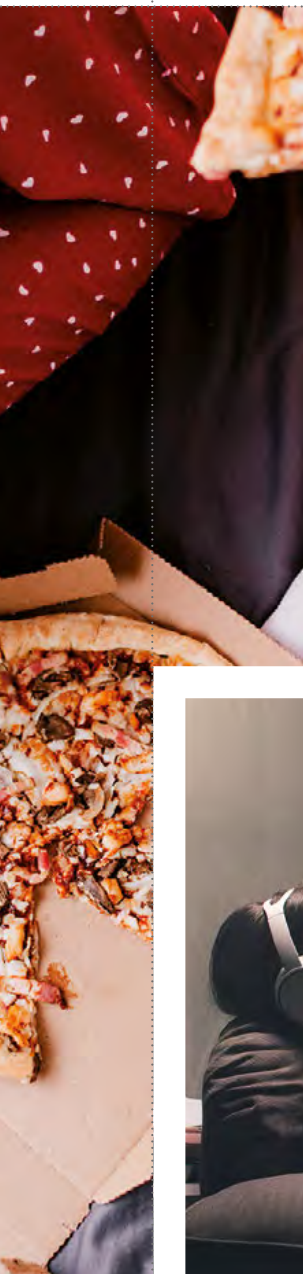
Особенно это касается физических нагрузок. Лучшее время для физической активности – с 17 до 20 часов. За 1,5 часа до сна лучше прекратить тренировки. Также днем необходимо больше гулять на улице или хотя бы почаще смотреть в окно.

Сокращение (или даже исключение) употребления стимуляторов

Отказ от шоколада, чая, кофе, курения, алкоголя и энергетиков значительно улучшит сон.

Не ложитесь спать с переполненным желудком

Прием пищи должен быть не позже, чем за 3-4 часа до сна. Но в то же время нельзя ложиться спать голодным. На ужин можно съесть небольшое количество нежирного мяса (рыбы) и отварных (тушеных) овощей.



Ритуал отхода ко сну

Перед сном желательно выработать определенный алгоритм действий. Например, прием теплой ванны, массаж, прослушивание спокойной музыки, упражнения из йога-нидра настроят вас на спокойный и качественный сон.

Без паники!

Одна-две бессонные ночи не влияют серьезно на функции головного мозга, у нашего организма есть определенный запас прочности. Если не удалось заснуть, лучше встать и спокойно отдохнуть в кресле, почитать любимую книгу, посмотреть фильм или послушать музыку, чем отчаянно ворочаться всю ночь. Главное – не испытывать чувства вины за «нарушение режима».

Успокаивающие отвары или настои из трав (валериана, мята, Melissa, пустырник и т.п.) или БАД на их основе.

Если не удалось заснуть, лучше встать и спокойно отдохнуть в кресле, почитать любимую книгу, посмотреть фильм или послушать музыку, чем отчаянно ворочаться всю ночь.

Эти средства требуют системного приема, а не только на ночь. Не обладая снотворным эффектом, они снижают возбудимость нервной системы, нивелируя реакцию на стрессовые ситуации в течение дня. Вечером они обеспечивают расслабление, что улучшает сон. Их следует принимать курсами, несколько раз в день, не менее 3-4 недель. Индивидуальные рекомендации вам назначит лечащий врач, при необходимости он также может посоветовать прием препаратов с мелатонином или глицином.

Если вы обнаружили у себя проблемы со сном или засыпанием – проконсультируйтесь с лечащим врачом!

При выраженных нарушениях сна необходима консультация врача-сомнолога, потому что под маской «бессонницы» могут скрываться серьезные заболевания, возможно, потребуется помощь врачей других специальностей – психотерапевта, невролога, ЛОР – врача, кардиолога.

СПАТЬ и ВЫСЫПАТЬСЯ

3 СПОСОБА СДЕЛАТЬ СОН ЭФФЕКТИВНЫМ



Это особенная техника массажа с использованием натуральных – базальтовых, мраморных или нефритовых – камней разной формы и температуры. Стоун-терапия эффективна за счет сочетания двух типов воздействий: энергетическая (рефлексотерапия) и температурная стимуляция. Камни, нагретые до 45-60°, кладут на определенные точки тела. Такой массаж отлично снимает спазмы и мышечное напряжение, локально расширяет сосуды и усиливает кровообращение, таким образом устраняются застойные явления, мобилизуются защитные силы и запускаются процессы восстановления тканей.

СТОУН-ТЕРАПИЯ

Массирование холодными камнями ($t=10^{\circ}$) успокаивает нервную систему, стабилизирует кровообращение, снимает стресс, оказывает лимфодренажное воздействие, повышает иммунные силы организма.

Процедура длится 90 минут. Чуткие руки специалиста сначала подготавливают тело (мышцы и кожу) к интенсивным воздействиям. Перед наложением камней массажист определяет общее состояние тела, локализацию мышечных блоков и зажимов. Рекомендуется принять теплую ванну или душ для расслабления до проведения процедуры.

Стоун-терапия – отличный метод профилактики и коррекции расстройств сна. Благодаря последовательному и правильному распределению усилий и сочетанию разных температурных стимуляций удастся добиться нормализации проводимости нервных окончаний и чувствительности нервных рецепторов. Такое антистрессовое воздействие улучшает сон, устраняет мышечные напряжения, способствует успокоению и психологической разгрузке.

Чтобы записаться на стоун-терапию, проконсультируйтесь со своим врачом Verba Mayr. Процедура имеет противопоказания, связанные с некоторыми заболеваниями.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

ся от стресса, тревожных состояний и компенсаторного поведения (т.е. курение, заедание стресса, прием психоактивных веществ, уход в болезнь, шопоголизм и пр.).

Вы сможете самостоятельно осознать цепь событий и последовательность мыслей, которые привели к неприятным ощущениям, и разорвать этот порочный круг. Первым шагом вы определите проблему и найдете точку зарождения негативной эмоции, далее выявите первопричину и цепочку событий, затем научитесь гармонизировать свою жизнь и ее восприятие. Это поможет вам легко ставить новые цели и достигать их, спокойно и мудро реагировать на любые жизненные ситуации, владеть собой и создавать свою позитивную реальность.

Эмоциональный коучинг эффективен при расстройствах сна, бессоннице, неврозах. Техника способствует общему расслаблению и спокойному восприятию действительности, выявлению и устранению различных страхов и переживаний. Чтобы в полной мере овладеть собой, запишитесь на консультацию к психологу Verba Mayr. Специалист разработает индивидуальную схему работы с вашим состоянием.

Если беспокойство сидит внутри и не отпускает, или тревожные мысли носятся по кругу, не давая уснуть – подумайте про Эмоциональный коучинг. Это терапия, направленная на самопознание, анализ мыслей и чувств, которые провоцируют или усиливают состояние стресса. Формат доверительной беседы с врачом-психологом располагает к освобождению от негативных мыслей, установок, нежелательных эмоций и способствует трансформации их восприятия в позитивном ключе. Врач бережно и ненавязчиво обучит вас самостоятельно справляться с потрясениями, анализировать их со стороны, экологично утилизировать сильные эмоции и устранять фиксацию на них. Несколько последовательных сеансов помогут избавиться

РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ВАННА С ВАЛЕРИАНОВЫМ МАСЛОМ

Физиотерапевтическая расслабляющая методика, основанная на тепловом воздействии воды в сочетании с фитолечением. Наши Майер-терапевты назначают эту процедуру, в ситуациях нервного напряжения, хронического или острого стресса, а также при синдроме хронической усталости. На психологическое истощение организма указывает наличие бессонницы, постоянного чувства тревоги, внутреннего напряжения и апатии.

Данная процедура эффективно расслабляет в вечернее время, перед сном. Комфортная температура воды, фито-воздействие экстракта валерианы помогают успокоить нервные рецепторы, снять эмоциональное перевозбуждение, расслабить мышцы. Достаточно одной ванны, чтобы вы успокоились, забыли о стрессе, стали лучше и глубже спать, перестали волноваться.

Чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к расслабляющей ванне с валерианой, проконсультируйтесь со своим врачом Verba Mayr. Также вы получите индивидуальные рекомендации относительно режима сна и отдыха.



ЭНЕРГИЯ – НАШЕ ВСЕ

*Как она рождается,
гаснет и восполняется*

ИННА РЕШЕТОВА
Врач-терапевт

Что заставляет человека жить? Откуда берется неведомая сила, дающая нам эмоциональный и физический заряд? О человеческой энергии говорится в самых разных сферах: фольклор, литература, психология, эзотерика, медицина. Но что такое энергия человека? Как она возникает? Почему иногда мы чувствуем избыток душевных и физических сил, а иногда, наоборот, находимся в состоянии полного истощения?



ИСТОКИ И МЕХАНИЗМЫ ПРЕВРАЩЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Для начала разберемся в сути термина «энергия человека». Из жизненных наблюдений ясно, что эта величина нестабильная, и в то же время неиссякаемая. Она есть буквально везде и во всем.

Физик Джеймс Прескотт Джоуль сказал: «Энергия Вселенной не может ни создаться, ни исчезнуть. Она постоянна, но может превращаться из одной формы в другую».

В нашем организме энергия также трансформируется в разные формы. Это необходимо для того, чтобы «напитаться» ей могли клетки всех органов. «Энергия» возникает в процессе расщепления химических элементов, которые поступают в организм с продуктами питания, водой, воздухом. Белки, жиры и углеводы попадают в клетки в виде атомов и молекул. Там некоторые из них подвергаются дальнейшему преобразованию: например, глюкоза распадается до пирувата (пировиноградной кислоты) и лактата (молочной кислоты), жирные кислоты извлекаются из триглицеридов (запасов внутреннего жира) и окисляются до фосфатов. И все эти реакции протекают с выделением энергии, которая сосредоточена в одной уникальной молекуле, являющейся «бензином» для наших клеток, – аденозинтрифосфате (АТФ).

Процессы окисления происходят постоянно в мышечных или нервных клетках в присутствии воды и кислорода. При этом АТФ не исчезает полностью, а лишь теряет одну энергетическую связь. Энергии от расщепления одной молекулы АТФ хватает на 1-3 секунды мышечной работы. Всего одна молекула АТФ выделяет около 40-60 кДж/моль (9,5-14,3 ккал) энергии! Чтобы оценить масштаб работы нашего организма, сравните: при сгорании 100 граммов сухих дров выделяется в два раза меньше энергии – около 4,3 ккал.

«Энергия» возникает в процессе расщепления химических элементов, которые поступают в организм с продуктами питания, водой, воздухом.

КАК АТФ-«БЕНЗИН» ВОЗНИКАЕТ?

В процессе эволюции наши клетки научились вырабатывать энергетические молекулы, без которых невозможна их работа. Для этого в организме были организованы три вида процессов, дающих разное количество энергии:

- Окисление глюкозы без участия кислорода. Эта реакция похожа на тление угля в печке при закрытой дверце без доступа воздуха. Реакция протекает во внутренней среде (цитоплазме) самой клетки. Результат – всего 2 молекулы АТФ.
- Окисление глюкозы с участием кислорода. Эта химическая реакция более продуктивна: из 1 молекулы глюкозы в присутствии кислорода рождается 36 молекул АТФ. Согласитесь, с доступом воздуха уголь сгорает лучше? В качестве печки в этом случае выступают специальные отделы клетки – митохондрии.
- Окисление жира с участием кислорода. Результат самый впечатляющий – 146 (!) молекул АТФ из 1 молекулы триглицерида. Жир – это очень качественное топливо, и сгорает он также в митохондриях.

Следовательно: митохондрии – основной источник энергии, то есть молекул АТФ.



ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО МИТОХОНДРИЯ

Митохондрии – настоящие генераторы энергии. Эти мельчайшие крошечные органы, расположенные в каждой клетке, диаметром около 1 микрометра. Они обеспечивают энергией все клеточные реакции, которые нужны для большинства жизненно важных функций клеток.

Еда – это энергетическое топливо, наподобие дров или угля, для наших митохондрий. Митохондрии, как печка, поддерживают оптимальную температуру в организме при минимальном «горении» углеводов и дают много «жара» при сжигании жира.

У митохондрий имеется даже собственная ДНК и «ферментная фабрика». Образование АТФ в митохондриях происходит во внутренней топке-оболочке, которая имеет вид целого завода со множеством станков. Этот процесс называется окислительным метаболизмом, так как происходит «сгорание» кислорода.

Кстати, большинство животных, растений и грибов также имеют митохондрии в своих клетках. Предполагается, что когда-то митохондрии были свободно живущими бактериями. Под влиянием неизвестных условий они «поселились» в клетках человека и начали приносить ему пользу, генерируя для него энергию. Отдельные клетки человеческого мозга, скелетных мышц, почек и печени могут содержать тысячи митохондрий, что составляет до 40 % объема всех клеток.

У митохондрий имеется даже собственная ДНК и «ферментная фабрика».

КРУГОВОРОТ ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ

Больше всего митохондрий сосредоточено там, где требуется много энергии для жизнедеятельности. Например, в клетках сердечной мышцы (кардиоцитах) количество митохондрий составляет около 36% от общей массы, а в клетках печени (гепатоцитах) – около 20%. АТФ доставляются в любую область клетки, где возникает необходимость в ней. Особые ферменты клетки разрывают химические связи между фосфатами в АТФ и высвобождается энергия. Она распределяется неравномерно, но разумно:

- 60 % «забирают» обратно митохондрии на обеспечение своих жизненных процессов;

- 40% клетка использует для своих функций (обновление структур, укрепление оболочки, антиоксидантные и противовоспалительные процессы).

К сожалению, в нашем организме не предусмотрено хранилище для энергетических ресурсов. Наши органы и клетки не запасают АТФ-«бензин» на черный день. Поэтому для нормальной жизнедеятельности наши **митохондрии должны работать бесперебойно**, чтобы **постоянно синтезировать** новые молекулы АТФ.

Однако митохондрии не просто сжигают все, что поставляет им организм. Для более качественного и рационального энергообмена они руководствуются принципами, свойственными даже разумным существам:

- **Избирательность.**

Эти клетки сами выбирают из чего им производить энергию: из глюкозы или из жиров. Наша задача – обеспечить их этим выбором. Так как при постоянном недостатке кислорода (гипоксии) они

не могут расщеплять жиры и переходят на менее эффективное (с точки зрения выработки АТФ) и более экономичное по степени расхода кислорода – расщепление глюкозы.

- **Способность объединяться.**

В условиях острой нехватки энергии образуются колонии из митохондрий. Например, если в клетку поступает слишком много питательных веществ, то митохондрии разделяются и «сжигают» их по частям в своих «топках». Если же клетка «недоедает» или голодает, то митохондрии экстренно объединяются в «коммуны» для большей продуктивности, чтобы не дать клетке умереть.

- **«Инстинкт самосохранения».**

Клетки-генераторы способны самостоятельно «выключаться» при недостатке кислорода и уничтожать переизбыток АТФ, который не был израсходован.

К сожалению, гармоничная «жизнь» митохондрий порой нарушается. Они повреждаются, гибнут, что приводит к различным патологиям в здоровье человека: от ишемической болезни сердца до болезни Альцгеймера.

Старые митохондрии уничтожаются клетками, которые «разбирают» их на нужные и ненужные структуры. Так же и митохондрии утилизируют другие недееспособные и поврежденные клетки. При нарушении процесса обоюдного контроля качества в организме запускаются механизмы старения. Нарушаются процессы естественной клеточной утилизации (апоптоза), увеличивается количество свободных радикалов, которые повреждают оболочки здоровых клеток. Это вызывает системное воспаление, повреждение ДНК клеток. Митохондриальная дисфункция тесно связана с возраст-зависимыми заболеваниями, старением организма и метаболическими нарушениями.



КАК ПОВЫСИТЬ НАШУ ЭНЕРГИЮ: 6 ПУТЕЙ К ЗДОРОВЬЮ

Здоровое состояние организма препятствует возрастным изменениям, чтобы его достигнуть необходимо осознанно подходить к образу жизни.

1. НОРМАЛИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ.

- Полноценный рацион из качественных полезных продуктов с достаточным количеством «правильных» жирных кислот, включая льняное масло, орехи, черный шоколад, красную рыбу, оливковое масло, авокадо и другие. Эти вещества необходимы для «здоровья» оболочек митохондрий.
- Гипокалорийная диета – создает условия для правильной работы митохондрий, обеспечивая организм на 100% полиненасыщенными жирными кислотами, правильными белками и углеводами.
- Культура приема пищи. Обучение умению чувствовать лишь вкус продукта, улавливая мельчайшие интонации сочетаний и вкусовых переходов. Осознанное питание – полное погружение в ощущения во время поглощения пищи. Со временем вы начнете чувствовать потребности своего организма и кормить его необходимыми продуктами, максимально насыщая его энергией.



2. ДВИЖЕНИЕ.

Должен присутствовать постоянный расход произведенной митохондриями энергии (АТФ). В этом нам помогает движение: физическое и умственное. Они одинаково важны для нас, т.к. в равной мере отражают уровень человеческой энергии. Утренняя зарядка, умеренная ежедневная физическая нагрузка (в аэробной зоне!), выезды на природу – чем больше двигательной активности, тем выше уровень энергии. Неправда, что большие физические нагрузки не оставляют сил для жизни. Ограничивая подвижность, человек привыкает лениться. Физические упражнения требуют выработки энергии в мышцах и способствуют перемещению кислорода по всему организму. А где много кислорода, там много митохондрий.

Сегодня электронные гаджеты замыкают человека в четырех стенах, лишают мотивации и обедняют эмоциональную сферу. Станьте человеком, совмещающим работу, учебу, курсы, играющим по выходным в футбол или плавающим на байдарках. Духовная энергия также требует развития. Насыщайте себя ею через органы чувств (глаза, уши, осязание, запах, вкус). Не забывайте тренировать аналитический процесс мышления: решайте интеллектуальные задачи и головоломки.

3. ЗДОРОВЫЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.

Для нормального функционирования организма необходимы качественные перерывы между активностью и отдыхом. «Перезарядка» для человека – это сон. Организм, его центральная нервная система, работает в состоянии нехватки при отсутствии качественного сна.

4. ОТКАЗ ОТ «СТИМУЛЯТОРОВ».

Драйв «взаимы» – это беда всех стимуляторов. Так называемую бодрость нам дарит не кофе, а краткосрочное расходование нашей собственной энергии на максимум! Для более очевидного представления можно вообразить наш объем жизненной энергии в виде ёмкости с жидкостью. Кофе, чай, сигареты, энергетики, алкоголь, а также адреналиновые стимуляторы (экстрим, сильные наркотики и т.п.) – это открытый на полную «кран», через который наш суточный объем энергии очень быстро расходуется. При быстрой потере ресурса, головной мозг дает команду переходить на «экономный» расход. Это выражается спадом тонуса, низким уровнем гормонов «счастья», постоянной сонливостью и вялостью. Такая компенсаторная реакция организма при отсутствии изменений в поведении перерастает в необратимые, порой катастрофические для наших клеток и органов последствия.

5. ПОВЫШЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.

Сегодня существуют новейшие разработки, позволяющие увеличить энергетический потенциал организма. Гипокситерапия и гипотермия – научно подтвержденные безопасные методы сохранения и приумножения энергии на клеточном уровне.

6. СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТАМ.

Для выявления проблемы и подбора индивидуальной коррекции (лечения), а также правильной нутрицевтической поддержки организма необходимо качественное врачебное сопровождение.

ЭНЕРГИЯ на МАКСИМУМ

КАК ЗАРЯДИТЬ СВОИ БАТАРЕЙКИ?

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.





Под интригующим названием «озонотерапия» скрывается один из передовых оздоровительных методов, базирующийся на целительном воздействии озон-кислородной смеси на организм человека.

Доля самого озона составляет в используемой смеси всего 2-4 мг на литр кислорода, однако именно эта микроскопическая добавка придаёт обычному кислороду исключительные терапевтические свойства. Озон способен быстро активировать окислительно-восстановительные процессы в нашем теле, что обеспечивает поступление энергии. В результате этого улучшается кровоснабжение, ткани насыщаются кислородом, на-

ОЗОНОТЕРАПИЯ

лаживается обмен веществ, восстанавливается правильная работа большинства органов. Работая внутри клеток, озон буквально наводит порядок в организме - очищает его токсинов и шлаков, патогенных микроорганизмов и вирусов, помогает излечивать даже такие трудно поддающиеся инфекции, как гепатит и грибковые заболевания.

В современной медицине существует несколько техник проведения озонотерапии. В нашем центре Verba Mayr практикуется внутривенное введение озонированного физиологического раствора с помощью капельницы. Озонотерапия сегодня считается одним из наиболее эффективных способов устранения синдрома хронической усталости и восстановления жизненной энергии человека. Очищенное на клеточном уровне, тело получает импульс к самовосстановлению, и энергетический ресурс восполняется в самые короткие сроки. Лечение озоном улучшает работу мозга, благодаря чему значительно возрастает работоспособность и ясность мышления. Пациенты после курса процедур отмечают особенную легкость и мощный прилив сил - озонотерапия как будто «окрыляет».

Чтобы пройти курс озонотерапии, обратитесь к своему терапевту Verba Mayr.

КРИОТЕРАПИЯ

Криотерапия – это физиотерапевтическая методика, основанная на применении низких температур.

Оздоровляющее действие холода было известно давно – великие врачи древности Авиценна и Гиппократ упоминают его в своих трудах. В конце XX века появились первые аппараты для криотерапии, изобретенные японским ученым Ямаучи. Проведенные исследования доказали: экстремальное воздействие холодного сухого воздуха температурой от -110°C до -140°C выступает как шоковая терапия, вызывающая встряску организма и включение его резервных возможностей.

Благодаря такому эффекту процедуру стали рекомендовать при синдроме хронической усталости, вегетососудистой дистонии и общих признаках энергетического спада. В центре Verba Mayr эта процедура проводится под наблюдением врача в специальном аппарате – криосауне, представляющим собой открытую вертикальную кабинку высотой до плеч, где пациент находится под воздействием паров жидкого азота. Перед сеансом нужно будет снять одежду, после чего вам выдадут предназначенные для защиты чувствительных мест валенки и варежки. Охлаждению



подвергается все тело, исключая голову. При первом посещении криосауны сеанс длится всего 30 секунд, в дальнейшем время постепенно увеличивают до 3 минут. Несмотря экстремально низкие температуры, риска заболеть нет.

Процедура повышает клеточный метаболизм, заново выстраивая обменные процессы. Нормализуется работа нервной системы, улучшается настроение, замедляются процессы старения, происходит снижение веса.

Длительность курса лечения холодом обычно составляет 2-3 недели. По его завершению вы непременно заметите улучшение самочувствия, а по утрам будете ощущать бодрость и желание действовать.

Чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к применению криосауны, проконсультируйтесь со своим врачом Verba Mayr.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Среди услуг нашего центра есть так называемая инфузионная терапия – внутривенное введение комплексных коктейлей, содержащих препараты для оздоровления и укрепления организма. «Энергетический коктейль» – это пятидневный курс капельниц, разработанный специально для восполнения ресурса энергии.

Наши Майер-терапевты рекомендуют капельницы «Энергетический коктейль» для восстановления организма после перенесенных стрессов, при синдроме хронической усталости, бессоннице, депрессии и неврастении.

Истощение энергетического потенциала организма распознать достаточно просто: вас начинает преследовать ежедневное чувство усталости, не проходящее даже после длительного сна, появляются апатия, снижение мотивации, нежелание ходить на тренировки и встречаться с друзьями.

Внутривенные инфузии «Энергетический коктейль» способны существенно повысить тонус организма, насытить его витаминами и биологически активными веществами.

Первые три дня курса вы будете получать капельницы, содержащие цитофлавин, милдронат и коэнзим Q10. Взаимодополняющее действие содержащихся в цитофлавине веществ и витаминов – никотинамида, инозина, рибофлавина и янтарной кислоты активирует ферменты цикла Кребса, необходимые для дыхания наших клеток, и осуществляет энергокоррекцию.

Милдронат и коэнзим Q10 стимулируют клеточный метаболизм, активизируя работу митохондрий. Это позволяет повысить уровень обеспечения энергией всех тканей организма. В оставшиеся два дня курса пациентам вводятся капельницы с озонированным физраствором, что позволяет ощутить на себе всю мощь озонотерапии, благотворные свойства которой можно перечислять бесконечно.

Если вы хотите распрощаться с нехваткой сил и переключиться в режим «вечного двигателя», то такие капельницы станут отличным подспорьем в программе комплексного восстановления энергетического ресурса.

Чтобы попробовать оживляющее действие капельниц «Энергетический коктейль», обратитесь к своему Майер-терапевту. Также он сможет помочь вам выстроить свой образ жизни так, чтобы не допускать спада энергии.

ГОРНЫЙ ВОЗДУХ

Когда вы последний раз были в горах и вдыхали чистейший горный воздух, пронзительный и звонкий? Ощутить живительное и освежающее действие горного воздуха можно теперь в Подмоскowie в нашем центре.

«Горный воздух» – это сеансы нормобарической гипоксии- и гипероксической терапии на инновационном аппарате ReOxy, единственном в мире оборудовании с европейской сертификацией, гарантирующей его эффективность и безопасность.

Терапия на аппарате ReOxy прекрасно поможет, когда нужно «разбудить» организм, оперативно сбросить накопленную усталость, последствия стресса и неблагоприятного воздействия экологической обстановки. ReOxy-терапия предполагает чередование гипо- и гиперокситерапии, применяемое в лечебных целях.

Контролируемая гипоксия – то есть пониженный уровень поступающего в организм кислорода – повышает устойчивость организма к любому виду стресса и неблагоприятной окружающей среде. Гипероксия – это состояние организма, вызванное поступлением воздуха с повышенным содержанием кислорода. При этом клетки активно насыщаются кислородом, особенно



после спровоцированного «голодания».

Процедуры на аппарате ReOxy заряжают организм свежими силами, повышают интеллектуальную работоспособность, препятствуют старению клеток. После курса терапии пациенты замечают, что им стали по плечу интенсивные физические и психоэмоциональные нагрузки.

Чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к применению гипо- и гиперокситерапии, пройдите консультацию у своего врача Verba Mayr. Также вы получите персональные рекомендации по комплексному восстановлению организма при признаках энергетического истощения.



БОЛЬ В СПИНЕ —

расплата за эволюцию КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ?

СВЕТЛАНА САЕНКО

Заведующая центром лечения боли

Verba Mayr, врач-невролог, к.м.н.

«Болит спина...» — сегодня такую жалобу, к сожалению, можно услышать не только от бабушки, но и от ее внука-школьника или его родителей. Гиподинамия и увлечение гаджетами как бичи современности провоцируют различные заболевания позвоночника. Но почему наш мудрый организм оказывается столь уязвим перед банальной гиподинамией? Давайте посмотрим на наш позвоночник с эволюционной точки зрения.



Семь миллионов лет назад начался эволюционный процесс перехода человека к прямохождению. Вертикальное расположение тела в пространстве оказалось на 75% экономичнее, чем горизонтальное передвижение на четырёх конечностях. Став существом прямоходящим, человек получил в награду ряд функциональных преимуществ перед нижестоящими представителями животного мира Земли. Встав на две ноги и выпрямившись во весь рост, человек получил возможность широкого обзора местности, выполнять сложную работу руками. По сути, это позволило вырвать победу в борьбе за выживание, но и привело к некоторым особенностям в плане здоровья.

ИЗОГНУТАЯ ФОРМА ПОЗВОНОЧНИКА – ПРИЗНАК АДАПТАЦИИ

С течением времени в скелете происходили морфологические (то есть анатомические, структурные) изменения в размере, строении и расположении костей стоп, коленных и тазобедренных суставов, черепа, рук. Напомним, что, по теории Дарвина, современный *homo sapiens* произошел от обезьяны. Гоминиды считаются самым высокоразвитым семейством обезьян. У наших предшественников был массивный и не очень подвижный скелет и крупный череп, а руки выполняли опорную функцию. Передвигались гоминиды попеременно на четвереньках и в полусогнутом состоянии на задних лапах. Они умели управляться с примитивными деревянными орудиями, используя их во время добычи пропитания. Однако их позвоночник имел прямую, не адаптированную для вертикального передвижения форму, как и у большинства животных.

Став существом прямоходящим, человек получил в награду ряд функциональных преимуществ перед нижестоящими представителями животного мира Земли.



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЯМОХОЖДЕНИЯ

Многочисленные морфологические изменения, которые произошли с течением эволюции, привели к возникновению уникальной амортизационной системы нашего организма – комплекса позвоночника с грудным и пояснично-крестцовым изгибами, тазобедренных суставов и стоп со сформированным сводом. Изгибы позвоночника современного человека позволяют переместить центр тяжести тела между стопами и сэкономить много энергии при передвижении.

Какие еще «бонусы» получил человек прямоходящий по сравнению с гоминидами?

• Экономия энергии во время ходьбы

Увеличение пяточной области стопы обеспечило более надежное поддержание равновесия при движении и прочную опору всего тела. Первый палец на ногах у гоминид располагался так же, как на руках. С течением эволюции он изменил свое направление, встав в одну линию с остальными пальцами. Как результат – изменение формы стопы с формированием её свода.

• Устойчивость тела при ходьбе

Тазобедренный сустав стал больше, чем у гоминид, что позволило обеспечить поддержку тела. Походка человека приобрела устойчивость без раскачиваний, да и не требовалось уже столько усилий для стабильного равновесия.

• Возможность стоять на одной ноге

Форма подвздошной кости, с узкой и длинной изменилась на широкую и короткую, а также сместились её крылья в горизонтальную плоскость. В итоге увеличилась площадь прикрепления ягодичных мышц. Это улучшило стабильность туловища при стоянии на одной ноге.

• Подтянутый живот

При прямохождении возросла роль ягодичных мышц, которые увеличились в объеме. Больше нет необходимости сильно наклонять вперед туловище во время бега. Увеличенный в ширину крестец и седалищные кости улучшили крепление связок, поддерживающих брюшную полость при ходьбе. В результате мы можем похвастаться плоским, подтянутым животиком, который остается таковым в любом положении. Естественно, при должной заботе о его мышцах.

• Длинные ноги

В вертикальном положении возросла нагрузка на нижние конечности. Из-за этого коленные суставы увеличились в размерах, а угол их разгибания уменьшился. Человек научился двигаться плавно и ровно, без рывков. В то же время ноги выросли в длину, ведь отпала нужда опираться на руки при ходьбе и беге. Для поддержания



равновесия теперь достаточно всего лишь двигать руками в такт шагам. Правда, это привело к атрофии мышц, отвечающих за движение вперёд другой ноги при последующем шаге, руки стали короче и слабее. Зато увеличилась их моторика, а ноги стали длиннее и сильнее.

- **Плоское лицо и выразительная мимика**

Эволюция не обошла стороной и форму головы человека. Большое затылочное отверстие переместилось в нижнюю часть черепа, что дало возможность переносить большую часть веса головы назад. Лицо стало более плоским по сравнению с гоминидами. Зато человек получил возможность держать поистине королевскую осанку: поднимать подбородок вверх и фиксировать гордо поднятую голову.

Постепенно исчезла необходимость и в развитых надбровных дугах, как у гоминид. Нашим далеким предкам из животного мира такие выпуклые надбровные дуги были необходимы для устойчивости костей черепа: они компенсировали большие и тяжелые челюсти, которые в свою очередь были жизненно необходимы гоминидам, ведь пища была преимущественно грубой. Современный человек употребляет не нуждается в такой костной компенсации и может активно использовать мышцы лба исключительно для мимики.



- **Гибкость и подвижность**

Укорочение одиннадцатого и двенадцатого рёбер обеспечило человеческому телу возможность гнуться во все стороны. В результате эволюции поясничные ребра превратились в поперечные отростки. Вот чему мы обязаны возможностью заниматься йогой, танцами, акробатикой.

БОЛЬ В СПИНЕ – ПЛАТА ЗА ПРЯМОХОЖДЕНИЕ

Увы, эти преимущества имеют и обратную сторону – позвоночник стал более уязвимым, чем у наших предков.

Вспомните, в какой именно области спины чаще всего возникают болезненные ощущения? Чаще всего болезной синдром возникает в области шеи, между лопаток, в пояснице. Дело в том, что **мышечные блоки** (стойкие мышечные напряжения, сопровождающиеся пережатием нервных окончаний и **появлением боли**) и дегенеративные процессы в межпозвонковых дисках обычно развиваются именно в этих участках позвоночника: **на границе перехода шейного отдела в грудной, и поясничного отдела в крестцовый отдел.**

Почему у большинства из нас спина болит именно в этих местах? Выделяют три причины.

Во-первых, эволюционные изменения позвоночника.

И снова углубимся в анатомию. Оба отдела нашего позвоночника – и грудной, и пояснично-крестцовый – являются малоподвижными. Грудные позвонки зафиксированы ребрами и грудиной. Крестец – это пять стабильно сросшихся позвонков. При прямохождении шейный отдел укрепился на малоподвижном грудном отделе, а поясничный отдел приобрел опору в виде тазовых костей. При этом шейный и поясничный отделы позвоночника более свободные и гибкие – вы можете прижать голову к левому или правому плечу, можете наклониться набок. Но именно в подвижных участках позвоночника, а также в местах перехода от подвижного участка к малоподвижному возникают **мышечные блоки, а значит, и болевой синдром.**

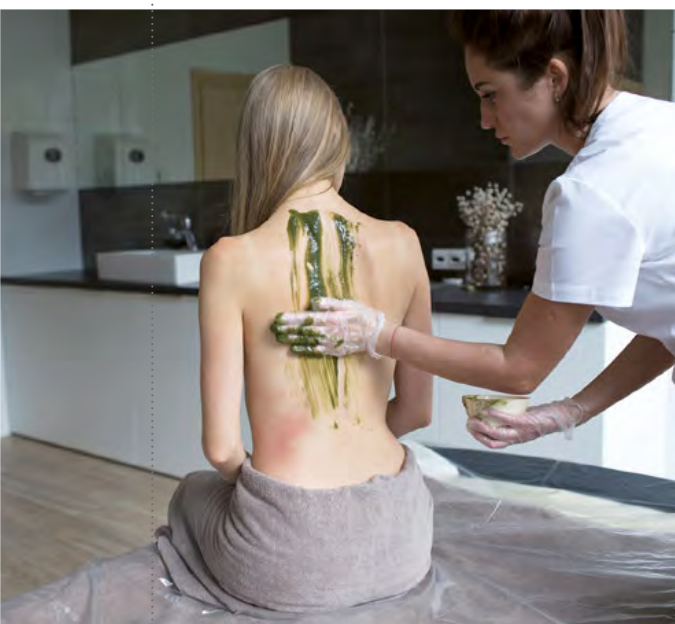
Во-вторых, гравитация. Она действует на всех, вне зависимости от пола, возраста, здоровья и физической активности. Благодаря гравитации мы ходим по земле, а не парим в невесомости. Но под ее влиянием тело стремится упасть вперед, чем создает наибольшие нагрузки в точках опоры – на границе подвижного **шейного, поясничного** отделов и неподвижного **грудного** отдела и таза.

И третья причина – это состояние нашего мышечного корсета.

Слабые мышцы спины и гиподинамия – это первостепенные предпосылки для развития мышечных блоков. Современный человек мало двигается, большую часть времени сидит за компьютером в крайне неестественной и напряженной позе. Понаблюдайте за детьми: они постоянно находятся в движении и при этом менее подвержены развитию мышечных блоков. Гибкость и подвижность оберегает наш позвоночник от болевого синдрома.

Если глубокие мышцы спины недостаточно натренированы, то чрезмерная нагрузка (большой чемодан, который надо снять с ленты в аэропорту или тяжелый ребенок, которого хочется взять на руки) может привести к перенапряжению мышц и даже микронадрывам.





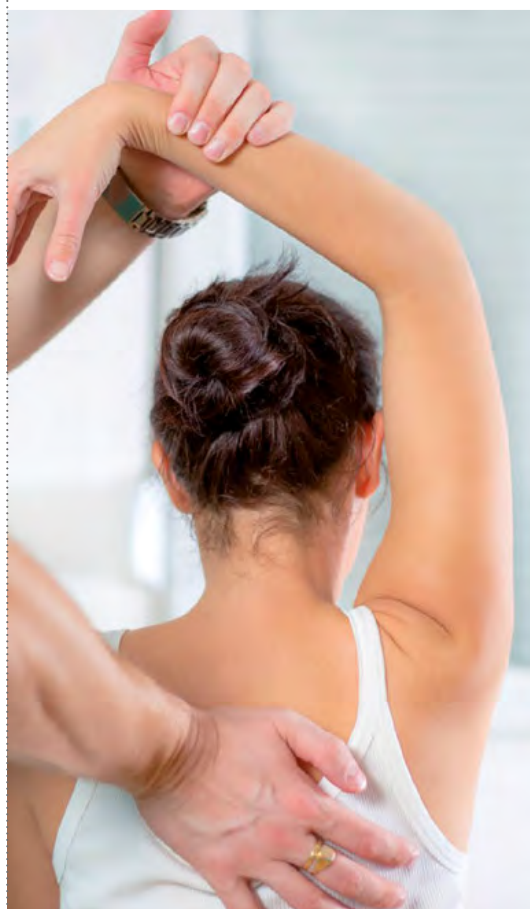
КАК ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ?

Улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и повысить качество жизни позволит комплексное воздействие на позвоночник и суставы.

Не забывайте: жизнь – это движение. Повысить подвижность и гибкость позвоночника, укрепить его мышечную поддержку можно только за счет движений. А именно – правильно и индивидуально подобранного комплекса лечебной физкультуры. В борьбе с болями в спине помогут такие занятия, как: йога, стретчинг, пилатес, миофасциальный релиз, здоровая спина. Записаться на любую из этих процедур можно через вашего персонального менеджера.

К эффективным современным методам лечения относятся:

- фармакопунктура
- плазмотерапия
- карбокситерапия
- рефлексотерапия
- сеансы остеопатии
- занятия на подвесной системе Экзарта
- кинезиотейпирование.



Какой метод подходит именно вам? Проконсультируйтесь по этому вопросу с вашим лечащим врачом.



БОЛЬНОЙ ВОПРОС

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ



Один из акупунктурных методов лечения путем введения инъекций лекарственных средств (в частности, препаратов немецкой компании Neel) в биологически активные точки на спине. Лекарство вводится в больное место или в нерв, иннервирующий участок боли. Ощущения

НЕЙРОРЕФЛЕКСОФАРМАКО- ПУНКТУРА

купируются, наступает улучшение общего состояния. С помощью нейрорефлексофармакопунктуры врач воздействует непосредственно и точно на больной орган или анатомическую структуру (мышцы, связки, фасции, нервы). Метод объединяет лечение фармакоактивными натуральными препаратами и иглоукалывание с приемом лекарственных средств. У него есть несколько очень важных, научно доказанных достоинств. Этот метод гарантированно исключает вероятность получения аллергической реакции на лекарства, поскольку те не попадают в желудочно-кишечный тракт.

Результат каждой процедуры практически мгновенный и достаточно долгий, при этом можно не опасаться побочных эффектов и осложнений, ведь в организм вводятся совсем небольшие дозы лекарств. Метод можно применять даже в период обострения болезни, а также для профилактики рецидивов хронических заболеваний. С их помощью с большим успехом лечат суставные и мышечные боли при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – например, остеохондрозе, фибромиалгии, миофасциальных болях, межпозвоночных грыжах и протрузии.

Чтобы узнать, подходит ли вам такая терапия, обратитесь за помощью к Майер-терапевту.



Плазмотерапия – это швейцарская процедура подкожного введения собственной плазмы, которая успешно применяется в терапии самых разных заболеваний. Очищенная в центрифуге от взвешенных частиц (эритроцитов, белков и пр.), плазма содержит тромбоциты, обладающие активными регенерирующими и заживляющими свойствами. При местном введении плазма 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

ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

плазмотерапии можно восстановить кости и мышцы, хрящевую ткань, сухожилия и связки. 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.

Плазмотерапия позволяет быстро добиться положительных результатов в улучшении состояния здоровья:

- снятии мышечных спазмов;
- снижении болевых ощущений;
- нормализации кровообращения в проблемной зоне;
- увеличении количества и улучшении качества суставной жидкости;
- улучшении питания хрящевой ткани и ее восстановления;
- активной регенерации костных тканей;
- повышении тонуса мышц и подвижности суставов.

При лечении позвоночника плазмотерапия уже после первой инъекции избавит вас от боли, и вы снова начнете двигаться без затруднений. Повторные сеансы усиливают и пролонгируют эффект. Если вы хотите попробовать процедуру плазмотерапии, обратитесь за консультацией к Майер-терапевту. Врач назначит вам процедуру при наличии показаний.

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

Этот метод физиотерапии широко распространен в последнее время. Его разработчик – японский врач Кензо Казе. Корректирующее действие достигается за счет наклеивания на кожу липкой эластичной ленты (кинезиотейпа). Она фиксирует и поддерживает суставы, мышцы, за счет чего достигается эффект расслабления напряженных участков и улучшения микроциркуляции тканей в их пределах. Кинезиотейпирование не сковывает движений, поэтому рекомендуется спортсменам, детям, пожилым людям, а также людям, проходящим реабилитацию после операции. Этот метод эффективно применяется при остеохондрозе и различных изменениях осанки. Наложение эластичного тейпа уменьшает боль и воспаление, улучшает лимфоток в тканях, снимает мышечный спазм, корректирует осанку и избавляет от сутулости.



Кроме того, тейпирование предотвращает перегрузку мышц и суставов при тяжелых физических нагрузках. Майер-терапевт может назначить кинезиотейпирование при наличии необходимых показаний. Процедура отличается безопасностью и высокой эффективностью при заболеваниях спины.



ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ

тела, стимулируя кровообращение и восстанавливая местную трофику тканей. Процедура проводится курсом с целью приостановления дегенеративных процессов в позвоночнике, улучшения качества хрящевой ткани и синовиальной жидкости, купирования боли.

Действие физиотерапии направлено на улучшение кровообращения, уменьшение воспаления и купирование боли. В центре Verba Mays мы проводим следующие физиотерапевтические процедуры:

- **Фонофорез** – это ультразвуковое введение лечебного ферментного средства Карипаин. Запатентованный состав стимулирует выработку суставной смазки (синовиальной жидкости), снижает воспаление, восстанавливает хрящевую ткань. После фонофореза с карипаином улучшается подвижность позвоночника и суставов. Процедура показана при грыже позвоночника, заболеваниях суставов, келлоидных рубцах, тоннельном синдроме.
- **Лазеротерапия** или воздействие монохроматичным светом (поток частиц инфракрасного света) широко применяется в ортопедии. Световые волны воздействуют на определенный участок
- **Амплипульстерапия** основана на воздействии электрического тока низкой частоты, который вызывает мышечные сокращения. Во время сеанса пациент испытывает комфортные вибрации. В теле в этот момент улучшается кровоток, микроциркуляция, ткани быстрее восстанавливаются, мышцы обретают тонус, устраняются болевые ощущения и воспалительные процессы. В позвонках стимулируется обновление и питание хрящевой ткани.
- **Магнитотерапия.** Магнитное поле оказывает терапевтический эффект при хронических заболеваниях спины и при остром болевом синдроме. В результате процедуры происходит детоксикация организма, улучшается клеточный метаболизм, ускоряется регенерация хрящевой ткани. Магнитные импульсы снижают вязкость крови, способствуют восстановлению тканей, действуют успокаивающе и устраняют боль. Процедура проводится курсом под контролем врача.

Любой из методов физиотерапии вам может назначить ваш Майер-терапевт.

АППЛИКАЦИИ САКСКОЙ ГРЯЗЬЮ

При заболеваниях позвоночника грязелечение (пеллидотерапия) проводится в сочетании с массажем. Это необходимо для улучшения состояния позвонков и их подвижности. Сакские грязи (иловая сульфидная масса Сакского озера) имеют уникальный состав: фтор, литий, бериллий, биологически активные соединения, энзимы, ферменты, гормоно-, антибиотико- и витаминоподобные вещества.

Аппликации с сакской грязью стимулируют местное кровообращение, улучшают питание тканей, повышают тонус мышц и снимают спазмы. Процедура проводится в комфортных условиях: лечебные свойства грязи сочетаются с термическим воздействием. Теплая аппликация накладывается на рефлексогенную зону и выдерживается некоторое время. Грязелечение – эффективный метод профилактики заболеваний опор-



но-двигательного аппарата и их лечения в комплексе реабилитационных мероприятий. Врач подбирает количество и частоту сеансов, а также интенсивность воздействия. После курса процедур гости ощущают прилив сил, увеличение подвижности позвоночника, исчезновение болей.



**Live
Organic
Awards**



ЛУЧШИЙ WELLNESS
И SPA-ЦЕНТР

ЛУЧШАЯ
ДЕТОКС-ПРОГРАММА

Live Organic Awards – ежегодная федеральная премия в сфере здорового образа жизни и экологии. Масштабность премии подтверждает 98 номинаций и жюри, в состав которого входят более 100 ведущих и международных экспертов, обладающих многолетним опытом работы и обширными знаниями в ЗОЖ-отрасли. Премия охватывает большинство сфер здорового образа жизни.

В 2019 г. австрийский центр здоровья Verba Mayr получил награды сразу в двух номинациях – лучший wellness и SPA-центр и самая лучшая программа детокса.



УДАР ПО ПЕЧЕНИ: ПОДДЕРЖАТЬ, НЕ НАВРЕДИВ

АННА БОРИСОВА

Врач-гастроэнтеролог

Действующий член Российской гастроэнтерологической ассоциации (РГА),

Российского общества по изучению печени (РОПИП),

Научного общества по содействию изучению микробиома человека (НСОИМ)

«Хорошая печень» — дословно именно так переводится «счастье» на одном из диалектов фарси (современный персидский язык). Кстати, «недовольство» на этом же диалекте можно перевести как «плохая печень». Во все времена у разных народов именно печень считалась особым сосредоточением эмоций, чувств и даже особого сакрального знания. Так, исход решающей битвы древние народы Средиземноморья и Ближнего Востока пытались узнать, гадая на печени овец и других животных.

Согласно гомеровским представлениям, печень являла собой центр жизни согласно гомеровским представлениям. Возможно, поэтому во многих народных эпосах именно из печени рождались богатыри.

Даже наш богатый и могучий язык богат метафорами про этот орган для выражения интенсивных эмоциональных переживаний: «дойти до печенок», «сидит в печенках», «чуть-чуть печенкой» и т.п.

Так какие секреты хранит в себе печень? Чем этот орган настолько удивителен и важен, что все наши предки из самых разных уголков земли так уважали и чтили его?



Наша печень весит примерно 1200-1600 грамм и при этом выполняет около 500 функций! Печень «не умеет» болеть: у нее нет болевых рецепторов. Но печень изнашивается раньше других органов. Без печени организм не может выжить.



КОРОТКАЯ СПРАВКА

Наша печень уникальна!

Этот небольшой орган (в среднем 1200-1600 грамм) можно назвать молчаливым, но очень ответственным стражем на охране нашего здоровья.

ТОЛЬКО ВДУМАЙТЕСЬ В ЭТИ ЦИФРЫ:

Печень производит в сутки

до 1,5

ЛИТРОВ ЖЕЛЧИ!

до 2

ЛИТРОВ КРОВИ АККУМУЛИРУЕТСЯ В ПЕЧЕНИ.

Это своеобразное депо, которое открыто для организма при необходимости. Помните, когда во время непривычной физической нагрузки у вас «колет в боку»? Это мышцы печени сжимаются, стараясь обеспечить организм достаточным количеством крови.

ОРГАНИЗМ ОТДАЕТ ПЕЧЕНИ

до 30%

потребляемого кислорода как одному из самых важных органов.

Печень выполняет около

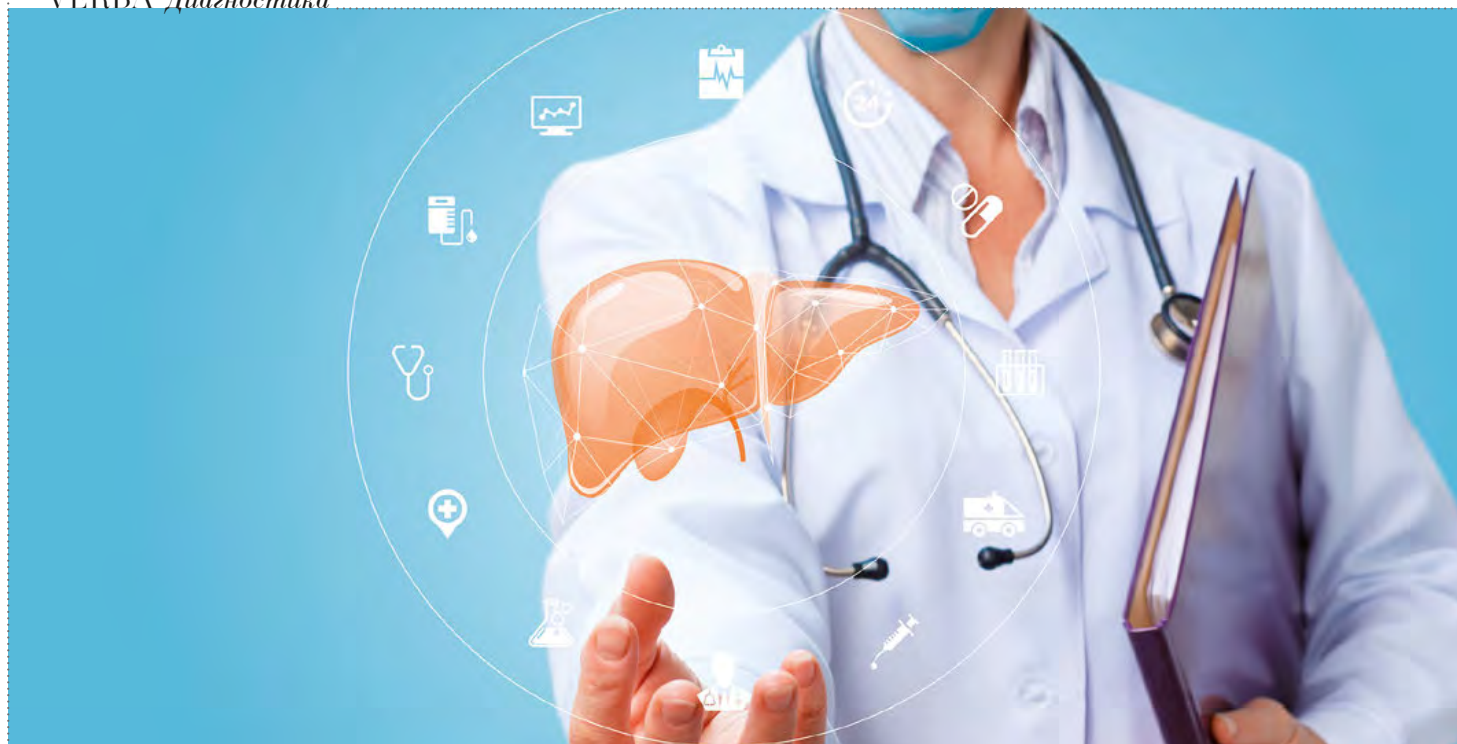
500

ФУНКЦИЙ,

в том числе: участвует во всех обменных процессах в организме, поддерживает баланс, синтезирует и разрушает избытки различных веществ (углеводов, жиров, гормонов), депонирует и проводит детоксикацию и т.п.

Одним словом, печень не останавливается ни на секунду в течение всей жизни человека. И вот парадокс: печень защищает наш организм от различных токсинов и заболеваний, она даже способна к самовосстановлению, но при этом она почти никогда не напоминает о себе. Дело в том, что у этого органа нет болевых рецепторов.

Но печень – не птица Феникс, способная возрождаться из пепла. «Стареет» этот орган раньше других. Если вспомнить, что человек не может выжить без печени, то становится очевидным, насколько важно заботиться о печени.



ВЫЯВИТЬ СВОЕВРЕМЕННО

По словам врачей, в современном мире многократно возросла нагрузка на гепатобилиарную систему (печень, желчный пузырь и протоки). На состоянии печени отражаются самые разнообразные факторы, от инфекций и паразитов до хронического стресса и дефицита витамина D. А еще инсулинорезистентность, прием гормональных препаратов и «безобидных» БАДов и многое другое.

Печень действительно не болит, как, например, желудок или желчный пузырь, но о ее неблагополучии заявит весь организм. Трещины на губах, милиумы и комедоны на нежной коже век, пигментные пятна, резкий запах пота, плохое качество ногтей и волос – признайтесь, обнаружив вышеперечисленные явления, чаще всего, к кому вы обращаетесь? Кто-то запишется на фототерапию пигментации у косметолога или на чистку лица от милиумов, кто-то, возможно, решится на инъекции ботулотоксинов от повышенного потоотделения... Увы, мало кто запишется на прием к гастроэнтерологу или терапевту с жалобами на «трещины на губах» или «резкий запах пота».

И напрасно. В арсенале современной медицины существует множество разнообразных методов – от привычного УЗИ до лабораторных анализов крови, по которым врач сможет выявить «слабое место» печени и подобрать адекватную терапию.

МРТ с внутривенным контрастированием

Из инструментальных методов безусловно «золотым» стандартом является МРТ с внутривенным контрастированием. Этот вид томографии позволяет достоверно исследовать ткань печени и окружающую ее клетчатку. К сожалению, метод имеет множество ограничений для использования.

УЗИ органов брюшной полости

Ультразвуковое исследование безопасно, не имеет противопоказаний. При качественном исполнении и профессиональной аппаратуре методика позволяет получить большой объем информации о состоянии органов брюшной полости. Ведь помимо состояния самой печени, важно исследовать состояние сосудистого русла, лимфатических узлов, желчного пузыря и протоков, клетчатки вокруг органов и т.д.

Увы, у метода есть и недостатки: например, нельзя достоверно определить характер выявленных образований печени. Так, жировой гепатоз визуализируется при УЗИ, только когда 30% печени уже занято адипоцитами (жировыми клетками). Но количество «плюсов», несомненно, превышает количество «минусов».

Эластометрия

Фибросканирование (эластометрия) является разновидностью УЗИ. Поэтому так же, как и УЗИ, эластометрия печени не подходит для оценки плотности ткани печени, для исключения фиброза и цирроза печени у людей с жировым гепатозом.

Лабораторная диагностика состояния печени

Перечень лабораторных анализов для диагностики печени очень объемный – помните, сколько разнообразных функций выполняет печень?

Сюда относятся исследования состояния свертывающей системы крови, белкового и углеводного обмена, холестерина обмена, уровня жир- и водорастворимых витаминов, уровень трансаминаз (АЛТ, АСТ), общего билирубина и его фракций, холестерина обмена, онкомаркеров, и исключение паразитозов, инфекционных гепатитов, исследование иммунного статуса.



ПРОРЫВ В ДИАГНОСТИКЕ ПЕЧЕНИ

Новое слово в диагностике печени – это ФиброМакс, комплексный неинвазивный метод, позволяющий по венозной крови детально и достоверно оценить плотность печени, настоящий объем жирового гепатоза, наличие/выраженность/отсутствие хронического алкогольного гепатита, агрессии метаболического синдрома в отношении печеночной ткани, воспалительные процессы в печеночной ткани еще до того, как гепатоциты начнут разрушаться и в кровоток попадут ферменты.

В начале 2019 года французская компания BioPredictive представила в России Nash-FibroTest. Метод идеально подходит для людей с уже выявленными эндокринными нарушениями, получающими лечение, в том числе по поводу сахарного диабета 2 типа, инсулинорезистентности, позволяет достоверно дать прогноз и подобрать правильное лечение/способы оздоровления печени.

В феврале 2019 года компания BioPredictive (Франция) провела эксклюзивное обучение врачей Verba Mayr по экспертной работе с данными тестами.

ФиброМакс – уникальный метод, позволяющий достоверно выяснить состояние печени по венозной крови.

CHECK-UP «ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ»

Австрийский центр разработал специальный Check-up «Здоровая печень», позволяющий тщательно исследовать состояние печени с помощью современных и проверенных методов:

- **УЗИ органов брюшной полости;**
- **Клинический анализ крови;**
- Коагулограмма, гликозилированный гемоглобин (HbA1c), инсулин, амилаза (панкреатическая), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), общий белок, мочевины, креатинин, мочевины, щелочная фосфатаза (ЩФ), билирубин прямой, альфафетопротеин, альбумин, холинэстераза (псевдохолинэстераза), С-пептид, альфа-1-антитрипсин, витамин B12, фолиевая кислота, индекс Омега-3, холестерин ЛПНП, холестерин ЛПВП, протромбиновое время (МНО);
- **Исследования состояния ткани печени (FibroMax),** включая альфа-2-макроглобулин, гаптоглобин, апOLIПОПРОТЕИН А1, билирубин общий, гамма-ГТ, АЛТ, АСТ, глюкоза, холестерин общий, триглицериды;
- **Диагностика паразитарных инвазий:** антитела к лямблиям IgG, антитела к эхинококкам IgG, антитела к описторхисам IgG, антитела к токсокарам IgG, антитела к трихинеллам IgG, антитела к аскаридам IgG.

Получив информацию об текущем состоянии печени и возможных рисках, наши врачи принимают решение о наиболее подходящих способах поддержания ее благополучия. Майер-терапия физиологична, естественна для организма, поэтому рекомендации по питанию, режиму сна, отдыха, активности, водному режиму будут полезны и для печени.

Программа «Здоровая печень» совмещает разные подходы к коррекции состояния печени: диетическую, двигательную, гепатопротекторную, ортомолекулярную.

Детокс-программы с разносторонней физиологичной детоксикацией организма позволяют разгрузить печень, провести полноценную гепатопротекцию, восполнить дефицит необходимых веществ, купировать скрытые очаги воспаления, снизить объем висцерального жира в организме и конкретно в печени, улучшить тканевое дыхание.

Комплексная программа «Детокс+Здоровье печени» объединяет в себе несомненную пользу профессионального детокса и международного опыта гепатологии.



ОТ ЛЕКАРСТВ ДО МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

В австрийском центре Verba Mayr применяются все перечисленные ниже методики со строгим учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого гостя.

- **Фармакопунктура печени.** Введение лекарственных препаратов в биологически активные точки меридиана печени оказывает прекрасный гепатопротекторный и антиоксидантный эффект. В комплексе с иглорефлексотерапией удастся достичь хорошего тонизирующего эффекта на весь организм, скорректировать обмен веществ.
- **Индивидуальный подход** в подборе ортомолекулярной терапии (биологически активных веществ, необходимых для организма) – альфа-липоевая кислота, куркумин, L-карнитин и др.
- **Плацентарные препараты,** применяющиеся внутривенно и внутримышечно. Данные препараты успешно используются в рамках фармакопунктуры в Японии с 1960-х, а в России – с 1990-х годов и зарекомендовали себя как эффективные гепатопротекторы.
- **Лекарственные препараты** с гепатопротекторной активностью (адemetионин, тиоктовая кислота, урсодезоксихолевая кислота, орнитин, аспарат, эссенциальные фосфолипиды и т.д.). Врачи нашего центра Verba Mayr разработали лекарственные «коктейли» для внутривенного и внутримышечного введения с высоким профилем безопасности и эффективности.
- **Мануальная терапия** живота по Майеру, помимо прочих положительных эффектов на ЖКТ и весь организм в целом, также помогает купировать отечность ткани печени.

Не существует универсальных готовых рецептов здоровья, идеально подходящих для всех, потому что каждый человек, каждый наш гость уникален. Поэтому современная медицина выбирает интегративный и холистический подход, к которому, безусловно, относится Майер-медицина. Концепция Майер-медицины позволяет разработать для каждого гостя персональный план восстановления и поддержания здоровья, молодости и высокого качества жизни.



В заботе о печени начните с простого: замените чай и кофе чистой водой и травяными чаями. Подробнее о ферментации и работе кишечника вы можете прочитать в бестселлере Джулии Эндерс «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами».





ВАША ПЕЧЕНЬ – В ВАШИХ РУКАХ

Искусство малых шагов применимо, в том числе, и к защите печени.

Итак, как вы лично можете уменьшить влияние негативных факторов и поддержать этот важный орган?

- **Снижайте потребление кофе, черного и зеленого чая.**

Отдавайте предпочтение чистой воде, травяным чаям, чаю матча. Этим шагом вы не только улучшите обменные процессы в организме, но и проведете гепатопротекцию.

- **Уменьшайте употребление «вредных» жиров.**

Обязательно исключите из рациона продукты с трансгенными жирами (весь фастфуд, жареные блюда на растительном масле, чипсы, крекеры, хлеб и хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, майонез и т.д.) Снижайте количество насыщенных жиров: «красное» мясо, молочные продукты высокой жирности, пальмовое масло, говяжье и свиное сало.

Эти коррективы в питании помогут стабилизировать холестериновый обмен.

- **Снижайте количество простых углеводов.**

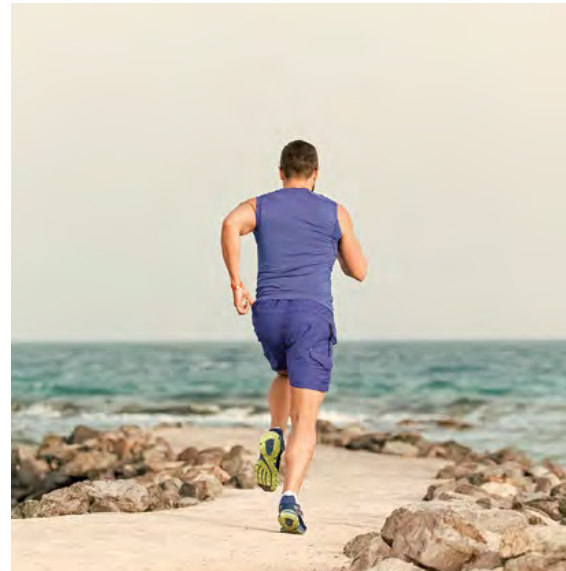
Простые углеводы – это продукты с высоким гликемическим и инсулиновым индексом, вызывающие резкий скачок сахара в крови (сладости, пиво, картофель, пастернак, пшено, манка, дрожжевой хлеб и т.д.).

Исключение/снижение доли простых углеводов в рационе — это не только профилактика сахарного диабета 2 типа и инсулинорезистентности, но и защита вашей печени от роста жировых клеток.

- **Нормализуйте уровень Омега-3 индекса, витамина D в организме, скорректируйте состояние микрофлоры кишечника.** Так вы поможет печени избежать развития/усугубления жировой болезни печени.

- **Употребляйте больше ферментированных продуктов и напитков.**

Ферментированные продукты в большинстве своем



привычны нам с детства: квашеная капуста, йогурт, кефир, «чайный гриб», комбуча и т.д. При регулярном употреблении ферментированные продукты стабилизируют работу панкреатогепатобарной зоны (т.е. поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков).

- **Увеличьте в рационе количество липоевой кислоты, витамина Е и В2.**

Из рекомендованных продуктов: постная говядина, брюссельская капуста, шпинат, зеленый горошек, рис, листья салата, миндаль, гречка. Среди натуральных источников рибофлавина (витамин В2) – кисломолочные продукты, брокколи, авокадо, спаржа, шпинат, свекла, груши, персики.

Не забывайте о возможной пищевой непереносимости!

- **Физическая нагрузка.**

Регулярные кардиологические нагрузки низкой (умеренной – по решению врача) интенсивности 3-5 раз в неделю суммарно до 150-200 минут (около 3 часов) благотворно влияют на работу печени.

Для подробной консультации и записи к специалисту, обратитесь, пожалуйста, к вашему менеджеру.

Доброго здоровья!

НА ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ

КАК БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ПОМОЧЬ?



ПЛАЦЕНТАРНАЯ ТЕРАПИЯ

Лаеннек – это гидролизат плаценты человека высокой степени очистки, концентрат ценнейших веществ, среди которых 18 аминокислот, 11 факторов клеточного роста, более 40 минералов и витаминов, свыше 100 ферментов и т.д. Этот лекарственный препарат входит сегодня в число самых мощных средств для восстановления и укрепления печени в мире. «Лаеннек» способен помочь при жировой дистрофии органа алкогольного и не алкогольного происхождения, остром и хроническом гепатите, холангите и даже циррозе печени.

Плацентарный препарат обладает собственным «интеллектом» – сканируя каждую клеточку, он ищет повреждения, слабые звенья и любые нарушения баланса в организме.

Компоненты, содержащиеся в плаценте, запускают очищение и регенерацию клеток печени, устраняют патологические и воспалительные явления, способствуют выводу токсинов.

Способ введения препарата назначается врачом – это могут быть внутримышечные инъекции, капельницы или фармакопунктура. Чтобы пройти курс оздоровления печени с помощью плацентарной терапии, обратитесь за консультацией к Майер-терапевту.

Для всех, кто хочет оздоровить свою печень на клеточном уровне, в нашем центре доступна такая уникальная методика, как плацентарная терапия. Для ее проведения наши доктора применяют лекарственный препарат из Японии – «Лаеннек», эффективность и безопасность которого неоднократно доказали авторитетные клинические исследования в России и за рубежом.

Плацентарная терапия отнюдь не новомодная технология, она имеет свою историю, начиная с изобретения в 1958 году японским ученым Хиэдо Кэнтаро плацентарного лекарства от болезней печени и до его включения в программу оздоровления нации.



УЗИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Исследование с помощью ультразвука – хорошо знакомый и полностью безопасный способ оценки текущего состояния внутренних органов. УЗИ любят не только врачи, но и сами пациенты – его доступность, быстрота и безболезненность не имеют равных. Ультразвуковые волны проникают сквозь тело и отражаются от тканей, поступая в аппарат в виде эхосигналов.

Полное обследование займет не более получаса: за это время врач сможет провести тщательный осмотр печени, селезенки, поджелудочной железы, желчного пузыря, основных сосудов и лимфатических узлов. Результатом такого исследования станет комплексная картина всей брюшной полости, по которой можно будет сделать детальный анализ. Это поможет своевременно выявить имеющиеся отклонения, пока они не переросли в серьезные заболевания. Именно поэтому наши врачи рекомендуют не дожидаться появления болей и недомогания – УЗИ скрининг, проводимый регулярно, поможет сохранить здоровья жизненно важных органов.

Проконсультируйтесь у врача Verba Mayr, чтобы узнать, как правильно подготовиться к ультразвуковой диагностике для её максимальной информативности.

ФИБРОМАКС

Провести комплексную диагностику печени сегодня стало намного проще благодаря новому методу «ФиброМакс», позволяющему проверить ткани печени и оценить степень ее повреждения. Раньше такое исследование можно было сделать только инвазивным способом – с помощью биопсии. Сейчас же достаточно исследования нескольких капель венозной крови.

Специалист лаборатории, проведя расчеты по специальному алгоритму, проверит каждый биохимический параметр крови. Алгоритм также использует данные о половозрастных характеристиках пациента, его росте и весе. Полученные данные позволяют врачу увидеть полную картину состояния органа.

Лабораторный комплекс «ФиброМакс» включает в себя несколько диагностических тестов, позволяющих провести оценку следующих характеристик: плотность печени, наличие фиброза и его стадия, степень жировой дистрофии, наличие алкогольного или неалкогольного стеатогепатита, агрессия метаболического синдрома в отношении печеночной ткани, активность процесса некроза тканей. Еще один плюс этой методики для пациента – возможность выявить воспалительные процессы в печеночной ткани еще



в стадии их зарождения. Достоверность результатов тестов по методу «ФиброМакс» была подтверждена десятками международных клинических исследований.

Чтобы проверить здоровье вашей печени, не откладывая этот важный вопрос в «долгий ящик», обратитесь к вашему лечащему врачу Verba Mayr для прохождения комплексной диагностики.



В начале 2019 года французская компания BioPredictive, разработчик серии диагностических тестов для печени «ФиброМакс», представила на российском рынке Nash-FibroTest (Нэш-ФиброТест). Это так называемая печеночная панель для исследования органа и наблюдения

NASH-FIBROTEST

за его состоянием в динамике. Метод Nash-FibroTest был создан специально для пациентов с уже выявленными заболеваниями печени и эндокринными нарушениями, проходящими в настоящий момент лечение. Такой тест окажется незаменимым помощником при таких заболеваниях, как неалкогольный стеатогепатит, стеатоз, цирроз печени, а также сахарный диабет 2 типа, инсулинорезистентность, дислипидемия. Риск появления неалкогольного стеатогепатита значительно повышается у людей, имеющих эндокринные заболевания. Кроме них, в группе риска по возникновению стеатогепатита оказываются и те, кто недавно сильно похудел или придерживается рациона с низким содержанием белка. Nash-FibroTest позволяет сделать не только оценку, но и прогноз дальнейшего развития имеющихся процессов. На основе полученных результатов врач подбирает наиболее верную стратегию лечения и оздоровления печени. А отследить эффективность назначенных мер можно будет с помощью повторного обследования.

Чтобы пройти диагностику, обратитесь к вашему лечащему врачу центра Verba Mayr, и он оценит ее необходимость для вас. Специалисты Verba Mayr владеют методикой Nash-FibroTest на экспертном уровне.

ФАРМАКОПУНКТУРА ПЕЧЕНИ

Слышали ли вы о такой терапевтической методике, как фармакопунктура?

Этот вид терапии возник как синтез двух направлений – иглорефлексотерапии и фармакологии, вобрав в себя достижения традиционной и нетрадиционной медицины. С помощью фармакопунктуры доктор вводит лекарственные препараты в биологически активные точки на теле пациента. Препараты оказывают оздоравливающий эффект, а стимуляция точек иглами значительно усиливает его, делая эту терапию поистине целебной.

Наши врачи успешно практикуют метод фармакопунктуры в комплексных программах лечения печени. Введение индивидуально подобранных препаратов в биологически активные точки меридиана печени не только обеспечивает гепатопротекторный и антиоксидантный эффект, но и в целом заряжает энергией весь организм. Лечебное действие препаратов оказывается непосредственно на саму печень, минуя желудочно-кишечный тракт, что позволяет избежать побочных эффектов. Врачи отмечают, что такие процедуры также положительно сказываются на обмене веществ, ведь у печени буквально появляются новые



силы. Метод фармакопунктуры предусматривает курсовое применение, которое обязательно принесёт свои плоды. Чтобы подобрать препараты и определить необходимое количество процедур, обратитесь к своему лечащему врачу в Verba Mayr.

**Интеллектуальный pro-anti
age подход, для самых
взыскательных гостей!**

**НЕ ВАЖНО МОЛОДАЯ
КОЖА ИЛИ ЗРЕЛАЯ,
ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ
У КАЖДОГО СВОИ
ТРЕБОВАНИЯ,
МЫ ОТВЕТИМ НА ВСЕ!**

**МЫ НЕ ИЗОБРЕЛИ МАШИНУ
ВРЕМЕНИ И НЕ ЗНАЕМ,
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ, НО МЫ
ЗНАЕМ, КАК УПРАВЛЯТЬ ИМ!
МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТАКОЕ
МОМЕНТАЛЬНЫЙ
И ПРОЛОНГИРОВАННЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ!**

В поисках формулы красоты, AURA CHAKÉ стремится остановить процесс увядания кожи в любом возрасте - путем стимулирования собственных ресурсов кожи, используя для этого уникальные и эффективные составы, основанные на активных и натуральных ингредиентах из днк-растений.

В мире не существует людей с идентичной структурой кожи, у каждого она неповторима. AURA CHAKÉ рассматривает сиюминутное состояние кожи с учетом поведенческих, физиологических особенностей, проводит тактильную диагностику, что позволяет определить индивидуальное состояние кожи и предложить максимально эффективный уход.

Программы подобны селективным ароматам духов - с течением времени эффект от процедуры «раскрывает» свой потенциал. До 95% концентрация активных ингредиентов. Использование комбинаций ДНК растений и двухфазное воздействие на кожу активными элементами - каждый состав повторяется не только в классическом представлении, но и в галлетированном. Составы усилены сочетанием аквакоктина из голубых водорослей и огурца, а также содержанием низко молекулярного яблочного сока, который по составу близок к плазме человека. Уникальные компоненты: одноклеточный планктон в составе Талассена, сигнальный пептид нового поколения Матриксил, Перфтордекалин, природный коллаген и эластин.

**В ОТЛИЧИЕ ОТ МНОГИХ
МЫ НЕ ГАРАНТИРУЕМ,
А ДАЕМ
МОМЕНТАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ!**



НЕСЛАДКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА?

КРИСТИНА НАГАЕВА
Врач-эндокринолог

Когда трудно удержаться от еще одного кусочка шоколада или «последней ложечки пирожного», вспомните — сахарная зависимость в 8 раз сильнее, чем наркотическая. Возможно, этот факт поможет вам отложить лакомство.

*В некоторых странах количество
потребляемого рафинированного сахара
достигает 70 кг в год на человека!*

Западный рацион питания изобилует легкоусвояемыми углеводами: люди употребляют огромное количество рафинированных сахаров. В некоторых странах это количество достигает 70 кг в год на человека! Это составляет более 500 калорий сахара в день – при суточной норме в 2500 калорий.

Согласно статистике, мы также потребляем гораздо больше сахара, чем наш организм способен переработать. Врачи единогласны: подобный дисбаланс в рационе может привести к серьезным метаболическим проблемам, таким как:

- повышение уровня холестерина и триглицеридов (образуют холестериновые бляшки на стенках сосудов);
- сердечно-сосудистые заболевания;
- ожирение;
- синдром поликистозных яичников;
- онкологические заболевания;
- инсулинорезистентность, которая, в свою очередь, провоцирует развитие сахарного диабета 2 типа.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ САХАР В ИЗБЫТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ?

Проблема в том, что сахар – это не просто плитка шоколада, сладкий чай или аппетитный десерт. Наш привычный рацион питания изобилует так называемыми «скрытыми сахарами»: полуфабрикаты (сосиски, ветчина, бекон), различные готовые соусы (кетчуп, майонез, салатные заправки), консервы и маринованные овощи, суши (в приготовлении используется смесь из белого риса, рисового уксуса, соли и сахара) и т.п.

Распознать «переизбыток сладкого» в организме очень просто – достаточно прислушаться к себе.

Если вы замечаете следующие симптомы, то стоит задуматься о сахарном детоксе и о сокращении употребления сладкого:

- усталость,
- сонливость в течение дня,
- головные боли,
- расстройства пищеварения, вызванные активным ростом дрожжевых бактерий,
- ухудшение состояния кожи.



САХАРНЫЙ ДЕТОКС: С ЧЕМ ЭТО ЕДЯТ?

Детокс-диета поможет не только преодолеть углеводную зависимость, которая наносит безусловный вред нашему здоровью, но и избавиться от пресловутой тяги к сладкому.

Сахарный детокс ни в коем случае не предполагает строгой голодовки, всего лишь соблюдения нескольких правил:

- **Исключить все сахаросодержащие продукты.**

Напоминаем, сахар – это не только кондитерские изделия (торты, шоколад, печенье и пр.) и сахар в чистом виде. Сюда же попадают: сладкие йогурты, соусы и готовые заправки к блюдам, все виды фастфуда, включая заварные каши, все мучные изделия, а также продукты, содержащие трансжиры и гидрогенизированные жиры (картофель-фри, чипсы, майонез, попкорн и пр.)

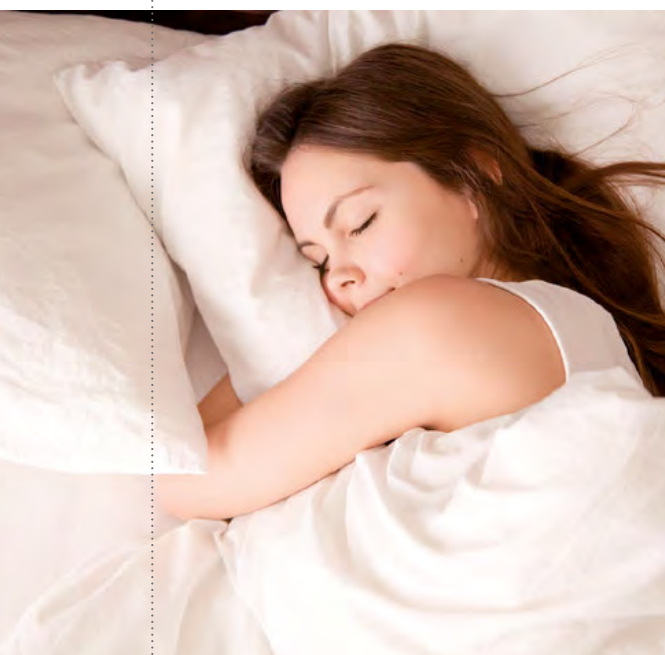
- **Исключить жидкие калории.**

В пакетированных фруктовых соках, морсах и компотах, молочных коктейлях, газированных напитках содержится огромное количество сахара. Жидкие формы сахара оказывают гораздо больше вреда, чем твердая пища с сахаром или мучные продукты. Одно из недавних исследований доказало связь между потреблением сладких напитков и преждевременного старения клеток – запускается процесс сокращения длины теломер (концевых участков хромосом). Длинные теломеры традиционно ассоциируют с продолжительностью жизни клеток, в то время как короткие связаны с инсулинорезистентностью и развитием диабета.

- **Добавляйте в рацион больше белков.**

Белки сложно перевариваются, поэтому на их усвоение уходит больше времени. Особенно важно потреблять белковые продукты на завтрак – это позволит вам сохранить чувство сытости как можно дольше и избавит от необходимости делать перекусы.

В пакетированных фруктовых соках, морсах и компотах, молочных коктейлях, газированных напитках содержится огромное количество сахара.



Когда мы недосыпаем, повышается выработка грелина, и мы испытываем чувство голода. Одновременно подавляется выработка лептина – гормона насыщения, – поэтому нам хочется есть больше, чем обычно.

• Употребляйте «правильные» углеводы.

Сахар и сладкие продукты относятся к простым углеводам, вызывающим резкий скачок сахара в крови и повторное чувство голода. Сложные углеводы перевариваются медленнее, не провоцируют столь резкого скачка сахара и не перегружают поджелудочную железу.

При детокс-диете допускается потребление некрахмалистых овощей: зелень, все виды капусты, цукини, томаты, баклажаны, огурцы, зеленые бобы, спаржа.

• Обязательно включайте в рацион правильные жиры.

К полиненасыщенным, или полезным, источникам жира относятся: оливковое и льняное масло, орехи, жирная морская рыба, морепродукты и рыбий жир в качестве БАДа, авокадо, масло из семян чиа. Полезные жиры борются с воспалительными процессами в организме, ускоряют метаболизм и, как следствие, способствуют снижению веса, улучшают работу мозга, а также внешний вид кожи, волос и ногтей.

• Работайте над снижением уровня стресса.

У каждого человека в жизни бывают стрессовые ситуации. Кто-то справляется с расстройством путем погружения в работу, а кто-то начинает бесконтрольно «заедать» проблему. В данной ситуации важно определить, что именно является источником негативных эмоций и переживаний, и попытаться решить эту проблему. Существует много различных методов, постарайтесь подобрать тот, что будет поддерживать именно вас: медитации, дыхательные практики, различные психологические техники или психотерапия.

• Высыпайтесь.

Сон важнее, чем мы привыкли думать. Современная «классика жанра» среди взрослых и, увы, подростков – это учеба и работа за счет ночного отдыха. Недостаточное количество сна приводит к нарушению баланса гормонов, которые отвечают за аппетит и насыщение. Доказано, что сон менее 6 часов в сутки нарушает соотношение грелина и лептина – гормонов, регулирующих аппетит. Когда мы не досыпаем, повышается выработка грелина, и мы испытываем чувство голода. Одновременно подавляется выработка лептина – гормона насыщения, поэтому нам хочется есть больше, чем обычно. Причем в не выспавшемся состоянии организм отдаст предпочтение в первую очередь сахару и простым углеводам. Вывод – больше качественного сна!

• Добавьте больше физических нагрузок.

Подберите тот вид физической активности, которая будет доставлять удовольствие именно вам: йога, тренажерный зал, бег по утрам, плавание, танцы, велосипед, скандинавская ходьба, даже просто ежедневные прогулки.

Во время сахарного детокса происходит очищение рецепторов, формирование новых пищевых привычек, снижается общий уровень воспаления в организме, повышается обмен веществ, способствуя потере веса. Вы почувствуете себя гораздо легче и свежее без постоянной усталости, перепадов настроения и «тумана» в голове.

Получить подробную консультацию о детокс-диете вы можете у вашего лечащего врача Verba Mayr.

НЕРАВНЫЙ БОЙ С САХАРОМ

БОРОТЬСЯ И ИСКАТЬ,
НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



ТРЕНИНГ ДИЕТОЛОГА С СОСТАВЛЕНИЕМ ПЕРСОНАЛЬНО- ГО ПЛАНА ПИТАНИЯ

Мы – то, что мы едим. Обратив внимание на свое питание, люди нередко встают в ступор. Средиземноморская, кремлевская, кето-, монодиета, интуитивное или правильное питание – как подобрать свой собственный рацион с учетом баланса белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов? И самое главное – как побороть тягу к сладкому, за счет каких продуктов можно скомпенсировать эту потребность?

Ответить на эти вопросы сможет наш врач-диетолог Verba Mayr, который проведет с вами 40-минутный тренинг и разработает индивидуальный план питания.

Персональный план питания подбирается с учетом ва-

ших индивидуальных особенностей. Диетолог выясняет текущие жалобы, анализирует историю заболеваний, наследственную предрасположенность, эффективность вашего предыдущего опыта снижения или набора веса, ваш образ жизни. Оцениваются результаты генетического теста Wellness, водородных дыхательных тестов на непереносимость лактозы и фруктозы, панели непереносимости продуктов, глютена и гистамина.

При коррекции питания особое внимание уделяется коррекции выявленных дефицитных состояний (латентный дефицит железа, недостаток витамина D, витамина B12, фолиевой кислоты, микроэлементов); кислотно-щелочного баланса.

Основываясь на вышеперечисленных исследованиях, а также особенностях вашего образа жизни, врач-диетолог Verba Mayr разрабатывает индивидуальные рекомендации по рациону и режиму питания, способам приготовления пищи и водному режиму.

В результате тренинга вы научитесь самостоятельно подбирать меню с учетом особенностей своего организма, потребностей в макро- и микроэлементах, а также физической активности.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ ДЛЯ ОТКАЗА ОТ СЛАДКОГО

В среднем курс эмоционального коучинга может состоять из 2-3 сессий. Количество сессий рассчитывается индивидуально, в зависимости от длительности пребывания гостя в центре. Традиционно длительность каждой сессии – 50 минут.

На первой сессии психотерапевт рассказывает, каким образом работает коучинг, помогает сформулировать корректную «терапевтическую цель», к которой гость будет стремиться. В рамках коучинга гость ведет дневник «мысли-чувства-действия», это необходимо для эффективной работы и самоконтроля для достижения цели. Психотерапевт помогает выявить чувства и убеждения, связанные с употреблением сладкого (например, «когда я ем сладкое, я чувствую себя более радостным»). Следующий шаг – найти альтернативный ресурс, то есть событие или действие, которое дарит похожие позитивные чувства. Постепенно с помощью психотерапевта гость обретает уверенность в своих силах, а также понимание, с чем связано и как справиться с пищевым расстройством, в том числе и с тягой к сладкому.

Чтобы записаться на эмоциональный коучинг, обратитесь к вашему Майер-терапевту.

Некоторым людям очень сложно преодолеть зависимость от сладкого «допинга», ведь здесь задействованы не только биохимические процессы, но и психологические факторы. Например, для кого-то употребление сладкого может быть способом справиться с плохим настроением или поощрением за сложную работу и т.д. Именно поэтому в центре Verba Mayr мы подходим комплексно к решению данной проблемы.

В психотерапии сильная тяга к сладкому рассматривается как нарушение пищевого поведения и работают с ней в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Когнитивно-поведенческий подход считается «золотым стандартом» психотерапии, единственным направлением в психологии, который признается официальной медициной.

ТЕСТЫ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Головные боли неясного происхождения, вздутия живота, расстройство ЖКТ или запор, кожные высыпания, хроническая усталость, немотивированный набор веса – все это может быть проявлениями пищевой непереносимости. Современное питание сложное, насыщенное не только известными аллергенами (молочными и зерновыми продуктами, орехами, цитрусовыми и т.п.), но и консервантами, ароматизаторами. Поэтому выявить причину недомогания можно только с помощью современных лабораторных анализов.

В Verba Mayr вы можете пройти тесты «Комплексная пищевая панель» и «Водородный дыхательный тест». Комплексная пищевая панель включает до 250 продуктов и пищевых добавок. Это лабораторное исследование определяет число специфических иммуноглобулинов к компонентам разных групп продуктов. Таким образом врач получает список продуктов, провоцирующих защитные реакции организма, которые могут вызывать или усиливать хронические заболевания. По результатам диагностики пищевой врач дает рекомендации по питанию. Исключение «неподходящих» продуктов в 50-80% случаев дает положительные результаты: снижается вес, улучшается работа кишечника,



ка, улучшается состояние кожи, в целом повышается жизненный тонус.

Водородный дыхательный тест с фруктозой назначается при подозрениях на непереносимость фруктозы и нарушениях микрофлоры кишечника. Углеводы, не разложившиеся на уровне тонкой кишки, подвергаются брожению с выделением водорода в толстом кишечнике. Водород частично поступает в кровь, затем в легкие. По количеству выдыхаемого водорода врач оценивает работу кишечника в целом и переносимость фруктозы в частности.

Мы рекомендуем пройти данные исследования всем гостям нашего центра, особенно при жалобах на нарушения в работе ЖКТ, головных болях, аллергии, постоянного чувства усталости. Обратитесь к врачу-терапевту Verba Mayr, чтобы проконсультироваться, пройти необходимые исследования и скорректировать питание.



ПИТАНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ

*Каким образом еда
влияет на наш мозг*

АЛЕКС ВИТАСЕК

*Доктор медицины, президент Международного общества
Майер-терапевтов, идеолог Modern Mayr Medicine*

Потребление пищи — это базовая потребность каждого живого существа. Можно сказать, что пища определяет нашу ежедневную жизнь так же, как и жизнь зверей. Более того — в некотором смысле мы являемся рабами того, что едим. Так что не так уж далеко мы ушли от братьев наших меньших.

Задумайтесь о влиянии пищи на ваше состояние. Я имею в виду не столько гастрономическое наслаждение от еды или подлое чувство голода, сколько зависимость настроения и самочувствия (а еще больше – здоровья кишечника) от съеденного. Вспомните, как вы себя чувствуете после приема пищи? Ощущаете прилив энергии или долгое «вспоминание» о съеденном? Как изменяется ваше настроение после кусочка горького шоколада? Как плотный обед влияет на вашу работоспособность и четкость восприятия информации? Между прочим, играет роль не только то, ЧТО мы едим – свежесть, химический состав, польза, калорийность и т.п., но и то, КАК мы едим. Например, кофе-брейк во время стрессовых переговоров, «перехваченный» хот-дог в дороге или поздний калорийный ужин нередко заканчиваются тяжестью в животе, изжогой и сожалениями о съеденном.

И наконец, самое главное. Каким бы полезным и сверхпитательным для мозга ни был ваш обед – грош ему цена, если ваш организм не может правильно его переварить, а все полезные вещества – усвоить.



МНОГО НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШО

Давайте начнем с самого простого: голод. В нас заложено, что от голода можно умереть, поэтому, не задумываясь, инстинктивно мы пытаемся удовлетворить голод как можно быстрее. В этом есть здравый смысл: голодание действительно понижает наши жизненные силы, так как митохондрии – «электростанции клеток», не получают топлива без еды, и, следовательно, не могут вырабатывать энергию.



Но тут есть одна хитрость.

С древних времен наш организм научился выживать без еды в экстренном случае. Да, у наших первобытных предков бывали «черные полосы»: например, неудачная охота могла лишить их питания на несколько дней. При этом их организм спокойно обходился без пищи. Это абсолютно природное поведение охотников и собирателей, которыми мы когда-то были и остаемся до сих пор.

В современной медицине это называется эффектом «краткого голодания». Вы удивитесь, но краткое голодание повышает наши жизненные силы намного больше, чем обжорство. Только вместо углеводов сжигается еще и жир. Кстати, мозг страдает от отсутствия энергии лишь в самом начале, до переключения на сжигание жира, но быстро возвращается в строй. Мозг любит кетоны, возникающие в результате метаболизма жира: повышается работоспособность, скорость реакций и креативность.

С эволюционно-технической точки зрения, это логично. Если человеку еда постоянно попадает в рот сама собой, то нет необходимости беспокоиться о стратегиях получения пищи. Но если существует постоянный риск остаться совсем без еды, то необходимо приложить дополнительные усилия и смекалку, чтобы ее раздобыть.

Краткое голодание имеет еще и другое положительное воздействие: образуется больше гормонов роста. Гормоны роста стимулируют образование стволовых клеток, которые в свою очередь «ремонтируют» и заставляют регенерировать все клетки в нашем организме, включая мозговые!



ФРУСТРАЦИЯ ОБВОДИТ НАС ВОКРУГ ПАЛЬЦА

Итак, ключевая функция голода – вовремя дать сигнал организму, что топливо у митохондрий на исходе, а силы скоро иссякнут. Однако иногда легкое чувство голода возникает даже при полной обеспеченности организма всеми белками, жирами и углеводами. Вас тянет на что-нибудь вкусное – десерт, булочка, шоколад... Получив вкусный «допинг», вы испытываете удовольствие, радость. Так еда из жизненно важной физиологической потребности превращается в способ повысить настроение. Сахар действует на мозг, как современный антидепрессант, сдерживая повторный прием серотонина в нервном окончании. Это называют ингибитором обратного захвата серотонина. Медикаменты, которые выполняют такую функцию, действуют как антидепрессанты.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ МОЗГА

Любовь к сладкому может быть тревожным симптомом. Например, при сахарном диабете III типа мозг испытывает острый недостаток углеводов из-за инсулиновой резистентности. Она может возникать избирательно в мозге при большом стрессе или травме, препятствуя проникновению сахара в «голодные» клетки мозга. Вследствие диабета III типа нарушается концентрация внимания, возникает непреодолимое желание съесть что-нибудь сладкое. Предполагается, что болезнь Паркинсона и Альцгеймера провоцируются именно этим состоянием.

Тяга к сладкому может быть следствием стресса или психологических травм. В этом случае краткосрочной и успешной терапией является назначение витамина D и галактозы. Но для устойчивого эффекта, естественно, необходимо снижать уровень стресса.

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА

Сегодня ученые выявили продукты, которые особенно «нравятся» мозгу.

1. ЖИРНЫЕ ОМЕГА-3 КИСЛОТЫ.

Они сокращают не только воспаления в организме, но и представляют собой важный строительный материал из жира для мозга. Соответственно, они незаменимы, например, при рассеянном склерозе. Прием омега-3 поможет в борьбе с депрессией.

Наиболее богаты по содержанию омега-3-кислотами следующие продукты:

- жирные виды рыб: лосось, сельдь, скумбрия и др.,
- креветки, живущие в холодной воде (криль),
- водоросли, зостера,
- льняное, рапсовое, конопляное и масло грецкого ореха.

Триглицериды с цепочками средней длины, которые в последнее время признаны наиболее полезными, имеют почти то же самое воздействие. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сыре и кокосовом масле. Не стоит бояться сливочного масла! Оно содержит не только ценные триглицериды, но и бутират – важный питательный элемент для клеток слизистой оболочки кишечника. А насколько важен здоровый кишечник для мозга, мы скоро обсудим.

2. ЛЕЦИТИН

Благодаря фармакологии лецитин стал известен как стимулятор деятельности мозга. Он необходим в качестве изоляционного «кабеля» в мозге и является сырьем для важных нейромедиаторов. Лецитин содержится в яйцах, орехах и стручковых плодах.

3. ТРИПТОФАН

Эта незаменимая аминокислота необходима для выработки серотонина и мелатонина. «Гормон счастья» серотонин спасает при депрессиях и болевых синдромах, а гормон сна мелатонин является залогом качественного ночного отдыха.

Обычно организм самостоятельно добывает триптофан из поступающей пищи. Самые богатые триптофаном продукты – это орехи кешью, куриные яйца, рыба, шоколад (какао), чечевица.

Однако если в организме есть вялотекущее хроническое воспаление (например, гайморит, синдром раздраженного кишечника, инфекция мочевых путей и т. д.), то вместо серотонина из триптофана образуется т.н. «гормон несчастья» кинуренин. Результат – дефицит серотонина и мелатонина со всеми вытекающими последствиями: плохое настроение, раздражительность, депрессия, плохой сон или бессонница.

4. БЕЛОК

Один из важных белков для мозга – изолейцин. Он находится в рыбе, орехах и мясе. Яичный белок заслуживает отдельного внимания: контролируйте его употребление. Чрезмерное количество яичного белка повышает вязкость крови, тем самым ухудшая микроциркуляцию. В конечном счете, это вызывает дефицит кислорода в мозге.

5. ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Эти витамины особенно важны для нервной системы, поэтому следите, что в вашем рационе присутствовали цельнозерновые продукты и мясо (кстати, веганы оказываются в группе риска по развитию В12-дефицитной анемии).

Часто возникает парадоксальная ситуация: несмотря на корректное питание анализы свидетельствуют о выраженном дефиците витаминов группы В. Как это происходит? Дело в том, что даже прием, например, витамина В12 в таблетированной форме будет бесполезен, если наш кишечник не сможет его усвоить. В12 всасывается исключительно в последнем отделе тонкого кишечника. Если работа этого отдела нарушена (например, при синдроме раздраженного кишечника, метеоризме, процессах брожения или гниения), то весь организм оказывается под ударом.

Как мы видим, кишечник всегда играет определяющую роль.

МОЗГ КИШЕЧНИКА

Давно известно, что наш кишечник сильно влияет на наш мозг. От кишечника к мозгу посылается даже больше нервных импульсов, чем наоборот. То есть в нашем животе скрыт своего рода «мозг кишечника», который содержит практически столько же нервных клеток, как и наш головной мозг. Логично, что раздраженный и больной кишечник отрицательно влияет на наш мозг.

БОЛЬШОЙ НОВЫЙ ОРГАН – МИКРОБИОМ

Еще стоит упомянуть один большой орган, о котором мы узнали всего несколько лет назад – микробиом. Он состоит из примерно 100 триллионов кишечных бактерий, находящихся в здоровом кишечнике. В общей сложности эти бактерии весят примерно 1,5 кг (!) и находятся на 400 м² поверхности слизистой кишечника.

Если вспомнить, что наше тело состоит всего из 10 триллионов клеток, то приходится в растерянности согласиться: лишь 10% наших генов – человеческие. Оставшиеся 90% — это гены бактерий кишечника.

До сих пор исследованы далеко не все кишечные бактерии, так как 99% из них – анаэробные. Они погибают, едва покинув наш кишечник. Ученые смогли узнать об их существовании лишь с помощью дорогостоящих молекулярно-генетических тестов, так сказать, лишь после их «смерти».

Всего в нашем кишечнике существует около 30 000 различных штаммов бактерий. В нашем организме царит расовое многообразие. Если бы кишечник действовал, как некоторые националисты, то он был бы давно мертв. Все кишечные бактерии очень важны для нашего здоровья. Чем больше разнообразие кишечных бактерий, тем сильнее наша иммунная система и тем лучше работают различные функции организма.

Для нашего мозга эти кишечные бактерии очень важны. Сегодня мы знаем, что такие заболевания нервной системы, как аутизм, депрессии, шизофрения, синдром дефицита внимания и гиперактивности, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, даже боковой амиотрофический склероз связаны с дисбалансом некоторых кишечных бактерий. На наших глазах происходит революция в доказательной медицине – кишечник и его микробиом становятся все более значимыми.

HORROR AUTOTOXICUS, ИЛИ КАК МЫ САМИ ОТРАВЛЯЕМ НАШ МОЗГ

Мы выяснили, какое питание необходимо мозгу. Не менее важную роль играет и то, в какой обстановке мы едим. Поспешный обед, обжорство, ночные перекусы, «заедание» стресса – все это пагубно отражается на нашем кишечнике: он просто не может переварить пищу, полученную в таких условиях. Те самые полезные кишечные бактерии превращаются буквально в наших врагов: они сбрасывают неперевавленную пищу, подвергают ее гниению. При брожении возникает не только всем известный этиловый спирт, но и другие, более ядовитые спирты: метанол, пропанол и бутанол. Из продуктов гниения наиболее известен кадаверин, он же трупный яд.

Всасываясь в стенки кишечника, этиловый спирт, метанол или кадаверин вызывают отравление, которое воспринимается нашим мозгом как мини-похмелье. Вспомните свое состояние наутро после бурного праздника: головная боль, мысли путаются, работоспособность на нуле... Когда вы питаетесь в некорректных условиях – спешите, нервничаете, едите ночью, – будьте готовы, что спустя 4-6 часов работоспособность вашего мозга ухудшится.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОЧЕНЬ ЛЕГКО

Что необходимо для того, чтобы наш кишечник и его любимые соседи оставались здоровыми и бодрыми, а наш мозг получал правильное топливо? Здесь могут быть полезными общие рекомендации Международного общества врачей, представляющих взгляды профессора Майера:

- Необходимо есть медленно.
- Хорошо жевать с достаточным количеством слюны (один из самых важных микробов кишечника питается среди прочего слюной).
- Есть в расслабленном состоянии, поскольку в состоянии стресса переваривание отключается.
- Прекращать прием пищи, когда возникает чувство сытости (а не когда мы больше не можем есть). При прекращении приема пищи вовремя диафрагмальное дыхание работает еще достаточно, а при переедании повышается купол диафрагмы, что приводит к недостатку кислорода.



- Сократить количество углеводов. Это снизит риск развития инсулинорезистентности (т.е. диабета), а также сократить количество воспалений в организме. В качестве бонуса мозг будет получать больше кетонов.
- Пить достаточное количество жидкости, чтобы избежать обезвоживания и резких колебаний уровня электролитов.
- Есть много овощей в качестве антиоксидантов с большим содержанием минеральных веществ и витаминов.
- Употреблять жирные омега-3 кислоты (льняное масло, рыба, конопляное масло, масло грецкого ореха) и триглицериды с цепочками средней длины (цельнозерновые продукты, орехи, бобовые, куриные яйца и, к счастью, темный шоколад).

НЕ БОЙТЕСЬ СОЛИ



Особенно в жаркие летние месяцы и при интенсивных занятиях спортом недостаток жидкости и недостаток поваренной соли могут в значительной степени влиять на работоспособность мозга. Большинство людей стремится сокращать употребление поваренной соли до минимума. Это оправдано только в случае высокого давления и склонности к отекам.

Соль необходима в организме, особенно обладателям тонкой, сухой кожи, при ощущении холода, а также после сильного потоотделения. Недостаток поваренной соли приводит к дефициту жидкости. Это выражается в ощущении тяжести в ногах, нарушении концентрации, проблемах с равновесием.

ДВИЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Но даже самого здорового и сбалансированного питания, корректного приема пищи и полноценного потребления жидкости недостаточно для хорошей работы мозга. Занятия физкультурой на открытом воздухе, полноценный сон, управление стрессом и ограничение деятельности за монитором (мобильный телефон, планшет, ПК) являются не менее важными составляющими.

Любуйтесь природой, старайтесь сохранять внутренний баланс и спокойствие в обычной жизни, наслаждайтесь едой, чаще отдыхайте. В этом случае наш центральный компьютер – мозг – будет бодрым и производительным.

Равновесие и нейтральное отношение к стрессовым событиям являются ключом к счастью и спокойствию!

Как узнать о дефиците витаминов и микроэлементов, необходимых для более продуктивной работы мозга? Где можно выявить скрытые хронические воспалительные процессы?

Обратитесь к вашему врачу Майер-терапевту за более подробной информацией!



ОБЕД – ВСЕМУ ГОЛОВА

Как объединить вкусное, сытное и полезное?

Итальянский минестроне, сытная полента и нежнейший чизкейк от шеф-повара Verba Mayr



ПОЛЕНТА С ОВОЩНЫМ СОУСОМ И ПЕЧЁНЫМИ ОВОЩАМИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящую подсоленную воду всыпать крупу и уменьшить нагрев до минимального. Варить, постоянно помешивая, до загустения. В готовую поленту добавить листочки тимьяна, козий сыр и хорошо перемешать. Затем переложить в форму, дать поленте остыть (примерно 2 – 2,5 часа), после чего застывшую поленту нарезать на кубики среднего размера.

Все овощи для овощного соуса промыть под проточной водой, очистить от кожи, нарезать мелким кубиком, слегка пассеровать на масле авокадо. Добавить в сотейник овощной бульон, томаты и базилик. Тушить в течение 30-35 минут при минимальном кипении. Готовую массу измельчить блендером и протереть через сито, добавить соль и сахар.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кукурузная крупа мелкого помола (полента) – 200 гр.
Вода – 500 гр.
Тимьян – 2 гр.
Овощной бульон – 80 мл.
Сыр козий – 50 гр.
Баклажан – 200 гр.
Болгарский перец – 150 гр.
Томаты свежие – 150 гр.
Кинза – 5 гр.
Масло авокадо – 10 гр.
Соль Гималайская – 10 гр.

Овощной соус:

Томаты в собственном соку – 250 гр.
Фенхель – 50 гр.
Цукини – 2 гр.
Овощной бульон – 150 мл.
Шампиньоны – 50 гр.
Морковь – 30 гр.
Болгарский перец – 50 гр.
Базилик – 8 гр.
Масло авокадо – 10 гр.
Сахар кокосовый – 2 гр.
Соль Гималайская – 3 гр.

Готовим печеные овощи. Баклажан хорошо промыть, завернуть в фольгу и запекать 30 мин. при температуре 180°C. Дать остыть, очистить от кожуры. Болгарский перец промыть и запекать в разогретой до температуры 220°C духовке 7-10 минут, затем достать и плотно накрыть крышкой. Дать запеченному перцу остыть, очистить от кожи и семян.

Свежий томат хорошо промыть, очистить от кожуры и семян.

Печеные овощи и томат нарезать мелким кубиком и перемешать. Немного подсолить, добавить кинзу и масло авокадо.

Кубики из поленты выложить на пергаментную бумагу и запечь 3-5 минут при 180°C. В это время разогреть нарезанные овощи и соус. Соединить поленту и печеные овощи при подаче.



МИНЕСТРОНЕ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Промытые под проточной водой овощи и обсушить. Баклажаны, кабачки, очищенный картофель и болгарский перец, морковь и стебель сельдерея нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны нарезать на дольки. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия.



СВЕКОЛЬНЫЙ ЧИЗКЕЙК

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу промыть под проточной водой, обсушить и завернуть в фольгу. Запекать 50 минут при 180°C. Готовую свеклу очистить от кожуры и измельчить блендером до однородной консистенции.

Агар-агар замочить в ¼ стакана холодной воды.

Смешать все ингредиенты песочной основы до однородной массы. На противень равномерным тонким слоем выложить тесто и выпекать в заранее разогретой духовке, при температуре 200°C 5-7 минут. Готовый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баклажаны – 1 шт.
Кабачки – 1 шт.
Картофель – 200 гр.
Перец – 1 шт.
Шампиньоны – 100 гр.
Морковь – 1 шт.
Брокколи – 1/2 шт.
Цветная капуста – 1/2 шт.
Стебель сельдерея – 100 гр.
Овощной бульон – 400 мл.
Соль розовая – по вкусу
Базилик зелёный – пучок

В глубоком сотейнике, постоянно помешивая, обжарить на слабом огне нарезанные овощи, начиная с самых твердых, как картофель и морковь. По очереди добавляем более мягкие: стебель сельдерея, перец, цветную капусту, баклажаны и кабачки, в самом конце – шампиньоны и брокколи. Когда овощи будут наполовину готовы, перемешать и налить в сотейник с овощами бульон и приготовленный заранее томатный соус по вкусу. При максимальном нагреве довести до кипения и затем снизить уровень нагрева до среднего. Варить суп 5-7 минут. Довести до вкуса розовой солью. Перед подачей добавить в тарелку мелко нарубленный свежий зелёный базилик или соус песто.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Песочная основа:

Масло кокосовое – 100 гр.
Мука рисовая – 150 гр.
Сахар кокосовый – 75 гр.
Мука миндальная – 50 гр.
Разрыхлитель для теста – 10 гр.

Свекольный мусс:

Свекла – 1 шт.
Мягкий козий сыр – 500 гр.
Сливки кокосовые – 200 мл.
Подсластитель (дынный сахар и стевия) – 4 гр.
Пюре из запечённой свёклы – 150 гр.
Агар-агар – 5 гр.
Пектин яблочный – 5 гр.

песочный корж вынуть из духовки и дать ему остыть. Остывший корж измельчить до мелкой крошки.

Взбить кокосовые сливки до легких пиков, добавить козий сыр, подсластитель, свекольное пюре и пектин. Постоянно помешивая, влить тонкой струйкой агар-агар и продолжать мешать до полного растворения агар-агара.

На дно круглой формы равномерно разложить песочную основу и плотно её утрамбовать, затем налить свекольный мусс, закрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 2-3 часа для застывания.



ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ НА ДОМ ИЗ РЕСТОРАНА VERBA MAYR

«Правильное питание = хорошие продукты + правильное пищеварение», утверждал основоположник Майер-терапии, австрийский ученый, врач-гастроэнтеролог Ф.К. Майер. Прежде всего питание должно быть сбалансированным. В нем должны присутствовать все необходимые питательные элементы, витамины и минералы. Не стоит отягощать кишечник скрытыми аллергенами, тяжело и долго перевариваемыми продуктами.

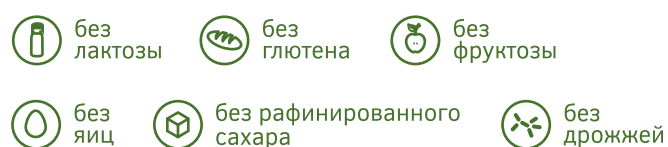
Шеф-повар ресторана Verba Mayr совместил принципы Майер-питания с приемами высокой кухни и добился великолепного вкуса легких и полезных блюд. Результатом стала Verba Cuisine – наше фирменное меню, блюда в котором насыщают, оздоравливают и вдохновляют!

Для тех, кто желает сохранить высокий энергетический потенциал, ясность ума, красоту кожи и волос, крепкий иммунитет мы создали интернет-магазин www.verbacuisine.ru.



К ВАШИМ УСЛУГАМ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ РЕСТОРАНА VERBA MAYR С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ:

- Готовые блюда на завтрак, обед и ужин и с доставкой по удобному адресу
- Молочные продукты и сыры из собственной сыроварни
- Полезный хлеб и десерты из собственной пекарни
- Торт к вашему празднику на заказ от кондитеров Verba Mayr
- Бортовой кейтеринг для частных самолетов и яхт



Фирменный интернет-магазин
www.verbacuisine.ru

Тел. 8 (495) 598 51 51

ВРАЧИ VERBA MAYR



НАТАЛЬЯ ЭДЕЛЬ

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



ИРИНА ПОПОВА

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



ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

Заведующая отделением косметологии Verba Mayr, врач-косметолог



ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Майер-терапевт, кардиолог



ИННА РЕШЕТОВА

Майер-терапевт, врач ультразвуковой диагностики



СВЕТЛАНА САЕНКО

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



ЛЕОНАРД ПРОКОПЕНКО

Врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики



СВЕТЛАНА КОВАЛЕВА

Врач-невролог, врач ультразвуковой диагностики



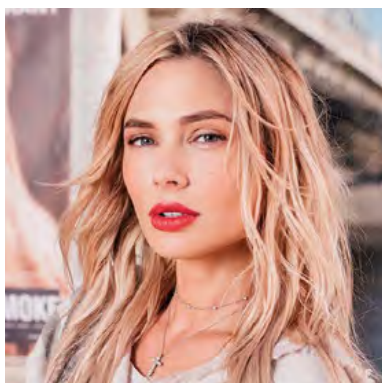
АННА БОРИСОВА

Врач-гастроэнтеролог, действующий член Российской гастроэнтерологической ассоциации (РГА), Российского общества по изучению печени (РОПИП), научного общества по содействию изучения микробиома человека (НСОИМ)



КРИСТИНА НАГАЕВА

Врач-эндокринолог



О, ПРЕКРАСНАЯ ВЕРБА МАЙЕР! СПАСИБО ТЕБЕ ЗА КРАСОТУ МОЕГО ТЕЛА И СИЛУ МОЕГО ДУХА! ВСЕГДА ТЕПЛО, УЮТНО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО.

НАТАЛЬЯ РУДОВА
Актриса театра и кино

СПАСИБО ЗА ТЕПЛО, УЮТ И КРАСОТУ!
Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕРНУСЬ!

АННА СЕДАКОВА
Певица, актриса, теле- и радиоведущая,
солистка группы «ВИАгра»



СПАСИБО ЗА ПОТРЯСАЮЩУЮ НЕДЕЛЮ В ВЕРБА МАЙЕР! Я ВОСХИЩЕНА ПРОФЕССИОНАЛИЗМОМ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬЮ, ИСКРЕННИМ ГОСТЕПРИИМСТВОМ СОТРУДНИКОВ. ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ. СПАСИБО БОЛЬШОЕ, НАДЕЮСЬ ВЕРНУТЬСЯ!

ОЛЬГА СЛУЦКЕР
Предпринимательница, основательница фитнес клубов
World Class, президент российской Федерации фитнес-аэробики

ВОСТОРГ И НАСЛАЖДЕНИЕ СПОКОЙСТВИЕМ,
АТМОСФЕРОЙ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМОМ
И ГОСТЕПРИИМСТВОМ. СПАСИБО!

ДАРЬЯ МОРОЗ
Актриса театра и кино. Заслуженная артистка
Российской Федерации. Двукратный лауреат
российской кинопремии «Ника»



СПАСИБО ОГРОМНОЕ И ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ВЕРБЕ МАЙЕР ЗА ЗАБОТУ, ДОБРОТУ, ЧУТКОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, УЮТ И ОБРАЗОВАНИЕ!!! СКОРО УВИДИМСЯ!

СЕРГЕЙ БУРУНОВ
Актёр театра, кино, «Мужчина года» 2019
по версии Glamour

СПАСИБО ЭТОМУ ТЕПЛОМУ ГОСТЕПРИИМНОМУ ДОМУ ЗА ОТДЫХ, ЗА ЗАБОТУ, ЗА ВНИМАНИЕ, ЗА СНЯТИЕ ТАКОГО ТЯЖЕЛОГО НАПРЯЖЕНИЯ. МНОГО ЗНАНИЙ УВОЖУ ОТ ВАС ПРО ЗДОРОВЬЕ, ПРО ПИТАНИЕ, ПРО СПОРТ. СПАСИБО!

ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД
Актриса театра и кино. Заслуженная артистка
Российской Федерации



СПАСИБО БОЛЬШОЕ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОТДЫХ! ПОСТАРАЮСЬ ВЕРНУТЬСЯ ОБНОВЛЕННЫМ, СЛЕДУЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМ!

МАКСИМ ВИТОРГАН
Актёр театра и кино, режиссёр-постановщик

КАК ЖЕ У ВАС ЗАМЕЧАТЕЛЬНО! ОГРОМНОЕ СПАСИБО ЗА ГОСТЕПРИИМСТВО! ВСЬ ПЕРСОНАЛ КЛИНИКИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ, ВЫСОЧАЙШИЕ МАСТЕРА СВОЕГО ДЕЛА. А КУХНЯ – ВОСТОРГ! КРАСИВАЯ И УХОЖЕННАЯ ТЕРРИТОРИЯ, РАСПОЛАГАЮЩАЯ К ОТДЫХУ. ДО ВСТРЕЧИ!

НАДЕЖДА БАБКИНА
Певица, народная артистка, основательница ансамбля
«Русская песня», профессор, доктор искусствоведения



БОЛЬШОЕ СПАСИБО ВРАЧАМ ЗА ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ В VERBA MAYR! КАК ПРИЯТНО, ЧТО НИКУДА ЗА ГРАНИЦУ ЕХАТЬ НЕ НАДО, А МОЖНО ТУТ, ДОМА, ЗАНИМАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЕДУ ЕЩЕ!

ЛЮДМИЛА НАРУСОВА
Российский сенатор и политический деятель

СПАСИБО ОГРОМНОЕ КЛИНИКЕ И ПЕРСОНАЛУ ЗА ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ! ВЫЕЗЖАЮ ОБНОВЛЕННАЯ, ГОТОВА К НОВЫМ СВЕРШЕНИЯМ!

ЕЛЕНА ЛЕТУЧАЯ
Журналист, телеведущая и продюсер шоу «Ревизорро»



CHECK UP ЭПИГЕНЕ- ТИЧЕСКИЙ

Эпигенетический check up Verba Mayr — ваш персональный справочник по образу жизни, питанию, особенностям пищевого поведения, безопасной и результативной физической нагрузке.

Программа включает генетическое исследование, а также лабораторную и инструментальную диагностику, основанную на самых современных знаниях мировой науки.

Эпигенетика определяет, какие гены будут активированы или деактивированы в зависимости от среды и условий жизни человека. Учитывая особенности эпигенетики, можно управлять своим генетическим кодом!

В ходе обследования определяются риски развития болезни Альцгеймера и сахарного диабета 2-го типа, пищевой непереносимости, безопасное количество кофеина, танина в рационе, склонности к зависимостям, степень вреда алкоголя, полезные виды спорта, максимально эффективное время для тренировок. Обследование также поможет определить, безопасно ли вегетарианство конкретно для вас, и в случае необходимости эффективно скорректировать диету.

Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ОБЩЕКЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В КРОВИ

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ

ИССЛЕДОВАНИЯ СВЕТРЫВАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ КРОВИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ПОЧЕК

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТОЙ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ

ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА И МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Состав check up Эпигенетический для мужчин	Состав check up Эпигенетический для женщин
Консультация Майер-терапевта, консультация врача-уролога.	Консультации Майер-терапевта, консультация акушера-гинеколога.
УЗИ брахиоцефальных артерий. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка) и почек. УЗИ простаты. УЗИ щитовидной железы.	УЗИ брахиоцефальных артерий. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка) и почек. УЗИ органов малого таза. УЗИ молочных желез. УЗИ щитовидной железы.
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody. ЭКГ в покое. Спирометрия с определением возраста легких. Урофлоуметрия.	Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody. ЭКГ в покое. Спирометрия с определением возраста легких.
Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ. Общий анализ мочи.	
Инсулин. Соматомедин С. Мелатонин (ночная порция в слюне). Глобулин, связывающий половые гормоны. Лютеотропин (ЛГ). Пролактин. Тестостерон. Фоллитропин (ФСГ). Свободный тироксин (Т4). Тиреотропин (ТТГ).	Инсулин. Соматомедин С. Мелатонин (ночная порция в слюне). Глобулин, связывающий половые гормоны. Лютеотропин (ЛГ). Антимюллеров гормон. Пролактин. Тестостерон. Прогестерон. Фоллитропин (ФСГ). Эстрадиол. Свободный тироксин (Т4). Тиреотропин (ТТГ).
Гаммаглутамил трансфераза (ГГТ). Щелочная фосфатаза. Аланинаминотрансфераза (АЛТ). Аспартатаминотрансфераза (АСТ). Конъюгированный (прямой) и общий билирубин.	
Коагулограмма крови (протромбиновое время, МНО, фибриноген, тромбиновое время, АЧТВ).	
Креатинин. Мочевина.	
Глюкоза. Гликозилированный гемоглобин. Общий белок. Гомоцистеин. Мочевая кислота.	
Липидный профиль: холестерин, холестерин ЛПВП и ЛПНП (прямое определение), индекс атерогенности, триглицериды, аполипопротеины А-1 и В, липопротеин (а), АЛТ, АСТ.	Липидный профиль: холестерин, холестерин ЛПВП и ЛПНП (прямое определение), индекс атерогенности, триглицериды, аполипопротеины А-1 и В, липопротеин (а).
Омега-3 индекс – соотношение докозагексаеновой (DHA) и эйкозапентаеновой (EPA) жирных кислот в крови: оценка риска сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта миокарда.	
Водородный дыхательный тест на нарушение всасывания фруктозы. Водородный дыхательный тест на непереносимость лактозы.	
Высокочувствительный С-реактивный белок (HS). Анализ микробиоты тонкого кишечника (кровь).	Высокочувствительный С-реактивный белок (HS). Анализ микробиоты тонкого кишечника (кровь). Интерлейкин 6.
Онкоскрининг мужской (РЭА, АФП, ПСА общий и свободный, ХГЧ, СА 72-4, СА 19-9).	Онкоскрининг женский (РЭА, АФП, СА 15-3, СА-125, СА 72-4, SCC, СА 19-9). Цитологическое исследование методом жидкостной цитологии BD Sure Path. Окрашивание по Папаниколау (PAP-тест) – исследование соскоба шейки матки.
Измерение длины теломер. Оксидативный стресс (7 показателей): малоновый диальдегид, 8-ОН-дезоксигуанозин и антиоксиданты, коэнзим Q10, витамин Е, витамин С, бета-каротин, глутатион – в крови.	
Генетический тест Wellness (32 гена).	
В состав программы входит 135 диагностических исследований	В состав программы входит 138 диагностических исследований

CHECK UP ЕЖЕГОДНЫЙ

Регулярное комплексное обследование рекомендовано для людей в возрасте до 40 лет не реже одного раза в год, а старше 40 лет – два раза в год.

Мы рекомендуем регулярно проходить комфортную диагностику состояния организма, направленную на выявление возможных заболеваний и факторов риска. Ежегодная диагностика для людей моложе и старше 40 лет различается по составу.

Обследование в австрийском центре здоровья Verba Maug — это наиболее полная картина вашего здоровья и полноценный отдых в отеле premium-уровня. А также современная медицина, уникальный микроклимат соснового бора, полная конфиденциальность и безопасность.

Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ОБЩЕКЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В КРОВИ

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ В КРОВИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ПОЧЕК

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТОЙ ПИЩЕВОЙ
НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ
И ИНФЕКЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ

ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ИНВАЗИЙ

ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

Состав check up «Ежегодный» для мужчин	Состав check up «Ежегодный» для женщин
Консультации Майер-терапевта. Консультация уролога	Консультации Майер-терапевта. Консультация акушера-гинеколога.
УЗДГ брахиоцефальных артерий*. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка) и почек. УЗИ простаты. УЗИ органов мошонки. УЗИ щитовидной железы*.	УЗДГ брахиоцефальных артерий*. УЗИ органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка) и почек. УЗИ молочных желез. УЗИ органов малого таза. УЗИ щитовидной железы*.
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody. ЭКГ в покое. Спирометрия с определением возраста легких*. Урофлоуметрия*.	Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody. ЭКГ в покое. Спирометрия с определением возраста легких*.
Клинический анализ крови. Общий анализ мочи.	
25-ОН витамин D общий. Витамин B12 (цианкобаламин). Витамин B9 (фолиевая кислота). Ферритин. Кальций общий. Железо. Магний. Калий.	
Гаммаглутамил трансфераза (ГГТ). Щелочная фосфатаза. Аланинаминотрансфераза (АЛТ). Аспартатаминотрансфераза (АСТ). Конъюгированный (прямой) и общий билирубин.	Глобулин, связывающий половые гормоны. Лютеинизирующий гормон. Фолликулостимулирующий гормон. Прогестерон. Эстрадиол. Инсулин. Тиреотропный гормон. Тироксин (Т4) свободный. Кортизол. Антимюллеров гормон*
АЛТ (аланинаминотрансфераза). АСТ (аспартатаминотрансфераза). Билирубин общий. Гамма-глутамилтрансфераза. Щелочная фосфатаза.	
Креатинин. Мочевина.	
Глюкоза. Гликозилированный гемоглобин. Гомоцистеин. Альбумин. Общий белок. Мочевая кислота.	
Холестерин. Холестерин ЛПВП. Холестерин ЛПНП (прямое определение). Триглицериды. Омега-3 индекс: содержание эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот в мембране эритроцитов, в % от общего содержания жирных кислот*	
IgG4 к глютену. Водородный дыхательный тест на нарушение всасывания фруктозы. Водородный дыхательный тест на непереносимость лактозы.	
С-реактивный белок (высокочувствительный). Анализ микробиоты тонкого кишечника (кровь). Исследование биоценоза урогенитального тракта. Андрофлор 12.	С-реактивный белок (высокочувствительный). Анализ микробиоты тонкого кишечника. Исследование биоценоза урогенитального тракта. Фемофлор 4.
Антитела к лямблиям IgG. Антитела к эхинококкам IgG. Антитела к описторхисам IgG. Антитела к токсокарам IgG. Антитела к трихинеллам IgG. Антитела к аскаридам IgG.	
Онкологический скрининг мужской.	Онкоцитологическое исследование соскоба с шейки матки методом жидкостной цитологии. Онкологический скрининг женский*

* Ежегодная диагностика для гостей моложе и старше 40 лет различается по составу. Исследования не входят в диагностику до 40 лет.

CHECK UP ANTI-AGE

Старение – это болезнь, которую можно лечить. Узнать соответствует ли ваш биологический возраст паспортному поможет anti-age диагностика.

Check up Anti-age позволяет выявить генетическую предрасположенность к кожным заболеваниям и оценить риски трихологических проблем, персонально составить диету для улучшения качества кожи и волос и профилактики старения. Кроме того, результаты данного исследования помогут индивидуально подобрать косметологические процедуры, разработать эффективную программу реабилитации после инвазивных процедур и пластических операций, предупредить «косметологические ошибки» в выборе той или иной процедуры.

Своевременная и правильная коррекция привычек, ухода, процедур, антиоксидантной и витаминной поддержки с учётом индивидуального генотипа позволит предотвратить не только проблемы красоты – преждевременное старение, развитие кожных заболеваний и потерю волос, но и сохранить здоровье в целом.

Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ОБЩЕКЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В КРОВИ

БИОХИМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ В КРОВИ

ПРОЧИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Состав check-up Anti-age men	Состав check-up Anti-age woman
Консультация Майер-терапевта. консультация врача-эндокринолога. Консультация врача-уролога.	Консультация врача Майер-терапевта. Консультация врача-эндокринолога. Консультация акушера-гинеколога.
УЗИ простаты. УЗИ органов брюшной полости. УЗИ щитовидной железы*.	УЗИ органов малого таза. УЗИ органов брюшной полости. УЗИ молочных желез*. УЗИ щитовидной железы*.
Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody. ЭКГ в покое. Спирометрия с определением возраста легких. Урофлоуметрия*.	Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody. ЭКГ в покое. Спирометрия с определением возраста легких.
Клинический анализ крови. Общий анализ мочи.	
25-гидрокси-витамин Д3. Фолиевая кислота. Витамин В12. Ферритин. Кальций ионизированный.	
Глюкоза. Общий билирубин*. Креатинин*. Мочевая кислота*. Общий белок*. Лактат*. Липидный профиль: холестерин, холестерин ЛПВП и ЛПНП (прямое определение), индекс атерогенности, триглицериды, аполипопротеины А-1 и В, липопротеин (а), АЛТ, АСТ*.	Глюкоза. Общий билирубин*. Креатинин*. Мочевая кислота*. Общий белок*. Липидный профиль: холестерин, холестерин ЛПВП и ЛПНП (прямое определение), индекс атерогенности, триглицериды, аполипопротеины А-1 и В, липопротеин (а), АЛТ, АСТ*.
Лютеинизирующий гормон. Фолликулостимулирующий гормон. Тестостерон. Инсулин. ИФР-1. ГСПГ. Пролактин. Тиреотропный гормон. Т4 свободный. Гомоцистеин*.	Антимюллеров гормон. Лютеинизирующий гормон. Фолликулостимулирующий гормон. Прогестерон. Эстрадиол. Тестостерон. Инсулин. ИФР-1. Пролактин. ГСПГ. Тиреотропный гормон. Т4 свободный. Гомоцистеин*.
ПСА общий. Измерение длины теломер (определение биологического возраста)*. Анализ микробиоты тонкого кишечника*.	Коагулограмма. Онкоцитологическое исследование соскоба с шейки матки. Измерение длины теломер (определение биологического возраста)*. Анализ микробиоты тонкого кишечника*.

*Check up Anti-age Standart и Premium различаются по составу. Исследования не входят в Check up Anti-age Standart.



Z·KUDRINA

www.zkudrina.com

Зинаида Кудрина, обладательница 30-летнего опыта и более 20 патентов, разработала уникальную технологию соединения серебра и шелка, которая доказала самую возможность останавливать и оборачивать вспять внешние возрастные изменения без каких-либо инвазивных вмешательств.

Вся продукция прошла неоднократные и всесторонние испытания в крупнейшей лаборатории Европы, GREDECO (Париж), в ходе которых изделия были названы «поистине революционным» изобретением в области косметологии.

«После применения серебряных масок импульсы, созданные этой революционной технологией, позволяют посредством ионных модификаций, генерируемых частицами серебра на уровне клеточных мембран, перепрограммировать клетку кожи, чтобы вернуть ей молодость».

Dr. Boisnic Sylvie,
Laboratoire GREDECO, Paris



Всего за месяц ежедневного использования:

- Выработка коллагена, эластина и кератина стимулируется на 60%
- Обновление клеток ускоряется, морщины становятся менее выраженными на 60%
- Пигментация уменьшается, тон кожи выравнивается и осветляется на 50%
- Плотность кожи повышается на 8,5%

**По результатам клинических испытаний в лаборатории GREDECO (Париж)*

«УМНАЯ» МАСКА-ШЛЕМ

Одно из самых действенных средств тотального омоложения на сегодняшний день. Имя «Умная» дано маске не случайно, при регулярном использовании она способна справиться с огромным количеством задач: перепрограммировать клетку кожи на самоомоложение, активизировать обменные процессы, выровнять тон и глубоко увлажнить.



Основные свойства:

- Перепрограммирует клетку на самоомоложение
- Повышает мышечный тонус
- Увлажняет глубокие слои эпидермиса
- Активизирует обменные процессы в клетке
- «Скульптурирует» овал лица

МАСКА «ИДЕАЛЬНЫЙ ОВАЛ»

Маска «Идеальный овал» разработана для скульптурирования овала лица и решения проблемы гравитационного птоза. Маска проста и удобна в использовании: надевайте ее во время работы за компьютером, в домашних условиях или в дороге.



Всего за 1 ночь:

- Выраженность «мешков» под глазами уменьшается на 23,5%
- Тон кожи осветляется и выравнивается на 3,19%
- Глубокие слои кожи увлажняются на 4,13%
- Мимические морщины в уголках глаз разглаживаются на 6,6%

**По результатам клинических испытаний в лаборатории GREDECO (Париж)*

МАСКА «СЕРЕБРЯНЫЕ ОЧКИ»

Маска «Серебряные очки» создана для комплексного ухода за деликатной областью вокруг глаз. При регулярном использовании маски сокращаются глубокие и мимические морщины, уходит отечность, стимулируется выработка коллагена и эластина, нейтрализуется пигментация. Незаменимый аксессуар для красоты и здоровья в поездках, при регулярных недосыпах и ежедневной работе за компьютером.



Основные свойства:

- Выравнивают тон кожи и сокращают пигментные пятна
- Обеспечивают мощный лифтинг, лимфодренажный и противоотечный эффекты
- Активизируют кровообращение
- Оказывают мягкий пилинг кожи

Состав: 100% шелк с нанопокрытием из серебра 999,9 пробы.

МАССАЖНЫЕ РУКАВИЦЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА С ЭФФЕКТОМ ANTI-AGE

Шелковые рукавички из ткани «арженти» - самая настоящая двусторонняя маска для рук и тела. Воздействие ионов серебра в сочетании с ежедневным самомассажем оказывает целый комплекс положительных эффектов на кожу, а также способствует расслаблению. Незаменимое средство в условиях перепада температур и при активной бытовой нагрузке.



Реклама в журнале **VERBA magazine** –

лучший способ рассказать
о вашем продукте

Позвоните или напишите нам, и следующий номер
журнала будет включать вашу рекламу!

+7 495 598 51 51
info@verbamayr.ru

VERBA magazine

Выпуск №2 / 2020



ОБЛОЖКА:

На фото: Елена Летучая

Место съемки: Австрийский
центр здоровья Verba Mayr

Фотограф: Александр Недорез

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

РЕДАКТОР

Александра Казанкова / Alexandra Kazankova

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Наталья Эдель, Ирина Попова, Венера Вострякова, Юлия Кондальская,
Инна Решетова, Светлана Саенко, Леонард Прокопенко, Светлана
Ковалева, Анна Борисова, Кристина Нагаева, Алексей Никитин.

Корпоративный журнал австрийского центра здоровья Verba Mayr вы-
ходит один раз в год. Издаётся с 2019 года. Учредитель: ООО «Верба».
Адрес учредителя и редакции: 141280, Московская область,
Пушкинский район, территория Сосновый бор, строение 17.

Подписано в печать 10 марта 2020 года.

Выход в свет 17 марта 2020 года. Тираж № 2, 1000 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)

Лицензия №ЛО-77-01-010192 от 06.05.15г., выданная Департаментом здравоохранения г. Москвы. На правах рекламы

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМИ МЕДИЦИНСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ



